

ڈاڈا کا دسترخوان

2014

مئی

PDFBOOKSFREE.PK



بیکے پارلر گنگ اینڈ ون کوٹھیسٹ

2 in 1

مصالحہ + میکرونی

بیک پارلر مزے دار Menu

Snack Parlor

- سموسے میکرونی
- چائے میکرونی
- افغانی آتش میکرونی
- کباب میکرونی

BBQ Parlor

- ٹیکے میکرونی
- باری کیو میکرونی

American Parlor

- سیون اسپاگس میکرونی
- میٹ ہال اسپاگس
- کیچن اسپاگس
- ٹیسیٹا اسپاگس

Italian Parlor

- لڑائی

Desi Parlor

- ہائی میکرونی
- بریانی میکرونی
- اچاری میکرونی
- چلریزی میکرونی

Russian Parlor

- شاشک میکرونی

Chinese Parlor

- حات اینڈ ساورٹو ڈز
- پکن چل اسپاگس
- پکن چالاس اسپاگس
- پکن پھورین



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر گنگ اینڈ ون کوٹھیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

Mega Prize Gold Biscuit جیتنے والے خوش نصیب

- عاصمہ (کراچی) • نادیہ نسیرین اختر (اسلام آباد) • تمسیلہ (لاہور)
- ضیغم شکور (فیصل آباد) • زرناب سعادت (کراچی)



Dawlance Microwave Oven 115



Q Mobile E-70



Gift Hamper



Westpoint Fryer

پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Gift Hamper

- عبدالرحیم (میرپورخاص) • عابد علی (سایہال)
- عبدالحمید اموان (راولپنڈی) • انعام خان (کراچی)
- شتیق الرحمن (کراچی) • نائیلہ بانو (کراچی)
- کمل سکن (حیدرآباد) • عمیر علی الدین (کراچی)
- محمد عابد (میرپورخاص) • زاہد لطیف (لاہور)
- محمد نعیم (فیصل آباد) • زینب طارق عزیز (سایہال)

Q Mobile E-70

- بشری (سایہال)
- رانا ایم انور (خانوال)
- سلیم بیگم (میرپورخاص)
- ریشما عارف (کراچی)

Microwave Oven 115

- سفید بیگم (فیصل آباد)
- عبدالرحمن (کراچی)
- پروین رضا (لاہور)
- طلوع خان (کراچی)

Westpoint Fryer

- عبدالرحمن (کراچی)
- پروین رضا (لاہور)
- طلوع خان (کراچی)

فہرست

میرا بچپن آون

76 بچہ سادہ کیٹوس ہے

تملق خاطر

77 خدا آپ کا حامی و ناصر ہو

لالٹ کیمہ ایلشن

80 مہرین راحیل

گہواری

84 مثالی گھر کیسا ہوتا ہے

85 گھر آنگن اور در پہ نئے موسم کے سنگھار

86 فینگ شوئی... آرائش بھی علاج بھی

87 ان کشتز پر بھی ہے

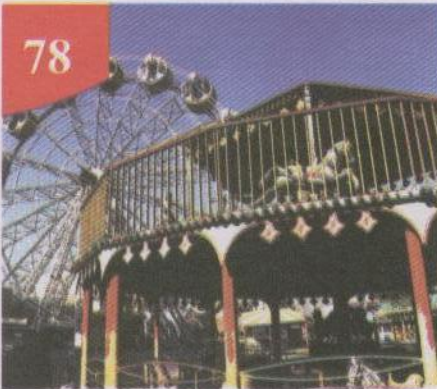
88 چکن گارڈنگ کی جدید روایت

ریستوران ریویو

89 استنبول نہ جائے

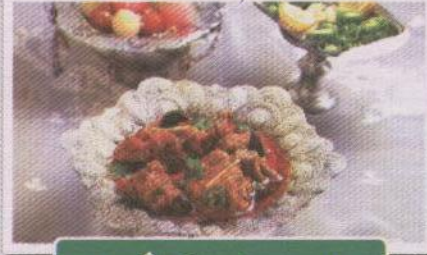
کشیوہ کاری

90 ایپلک ورک آسان



سیر و سیاحت

بچوں کی تفریح گاہیں



ریسیپز سیکشن

مدرز ڈے آئیٹس ریسیپز

- 36 ماکھن اور گولڈن
- 37 چلی پیٹر
- 38 شرب چاؤ بین ہوگ گوشت
- 39 چائیز پائٹو سلاؤ کنز
- 40 اسٹیک ڈی الفریڈو
- 41 گلاب جاسن

ریگولر ریسیپز

- 44 بیڈ پکن ودر مارکریم
- 45 اسٹفڈ ٹیل پیپر
- 46 چکن و پروٹیک
- 47 بہاری کوٹھے
- 48 پز اپائیٹو
- 49 پائن اپیل کوٹھ سٹو بال
- 50 اٹالین سوپ
- 51 تھالی شرب سوپ
- 54 چکن ٹگر ٹگر سٹو وچ
- 55 پرچمن آلیٹ
- 56 چکن پارسلو
- 57 آم کا پکا
- 58 بلوچی کڑای
- 59 آلوکا بھرہ
- 60 دم پکن
- 61 ہانڈی گوشت
- 62 ناریل مرغ
- 63 کافی براؤنی ٹرائفل
- 64 چائٹ کوہ پتھ کیک
- 65 اسی اسپاؤسی ہیف (ریڈیو سٹی)



مدرز ڈے

- 12 پکی مدرز ڈے
- 14 سایہ رحمت... میری ماں
- 16 مدرز ڈے... کوکنگ آئیڈیاز
- 18 شیفر کیسے منائیں گے مدرز ڈے

کھانسی و سہمت آخزلنا

- 20 ہری بھری بوٹی
- 22 حیات بخش حیاتین
- 24 امرود قیمتا مہنگا نہیں
- 26 سبزیاں کھائیں تو ڈنھل کیوں چھوڑیں؟

آپ ڈاکٹر

28 ڈایا بیو لو جسٹ اسماء مقصود

صحت عامہ

- 30 ڈاننگ کب مضر صحت ہو سکتی ہے؟
- 32 ماؤں کی تولیدی صحت
- 34 نئی طبی ایجاد

مستقل سلسلہ

- 10 ادارہ
- 11 آپ کی رائے
- 82 ڈالڈ ایڈوائزر
- 91 غزل
- 92 افسانے
- 94 شہر نامہ
- 96 ریویوز
- 98 ستاروں کی محفل

سخ زبیا

- 71 بروج... لباس کا آرائشی زیور
- 72 کیوں نہ اوڈروب کو اپ ڈیٹ کیا جائے
- 73 اسٹائلش ہینر اسٹائل اپنائیں
- 74 آئیے کیٹ آئیڈینا تے ہیں

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 39، مئی 2014

معزز قارئین! السلام علیکم



اس مرتبہ ادارہ یہ لکھتے ہوئے اپنے سامنے ڈھیر خطوط دیکھ کر جو خوشی ہو رہی ہے وہ سب سے زیادہ اب تک جو ڈالدا نے محنت کی، جی ہاں اپنے قارئین میں صحت کا شعور اجاگر کرنے کی کوشش۔ اس شمارے کو پسند کرنے کا مطلب ہی یہ نکلتا ہے کہ ماشا اللہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں نہ صرف بنیادی باتوں کے بارے میں جان گئے ہیں بلکہ ان کی آراء کی روشنی میں جو شمارے میں تبدیلیاں کی گئی ہیں انھیں بھی زبردست پذیرائی دی ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کو دیکھتے ہی سب کے ذہن میں جہاں ماما ہاں ڈالدا، گونجے لگتا ہے اور خاص طور پر جب مدرز ڈے منایا جا رہا ہو تو یہ سلوگن ہر طرف سنائی دینے لگتا ہے۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی ڈالدا نے مدرز ڈے بھرپور جوش و خروش سے منایا۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پارتی ہیں اور اس مرتبہ ہم نے جن سے بھی مدرز ڈے کے حوالے سے بات کی وہاں سے یہی جواب آیا کہ ماؤں کے لئے تو عالمی سال بھی منائیں تو کم ہے اور کیوں نہ ہو ماں کے دامن کو ہر دن انمول محبتوں کے خزانے پیش کرنا اس ہستی کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان نے اس خصوصی شمارے میں وہ خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب کو شامل کیا ہے جنہیں بناتے ہوئے نہ صرف بچے بلکہ مائیں بھی بھرپور طریقے سے مدرز ڈے کو انجوائے کر سکیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزر کی سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سرورق کنہ

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وحسی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور، کانٹنن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کانٹنن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427



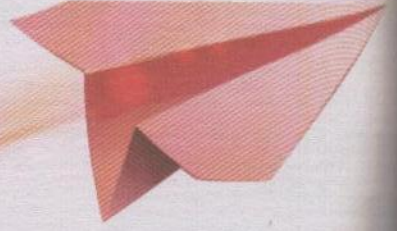
ڈالدا ایڈوائزر کی سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق اشاعت، بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور جگہ میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے ڈیزائنر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب آسام محمد خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ذالدا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالدا ایڈوائزر کی کاہنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں آس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً



فرش کا مسئلہ کیا آپ نے

گھر بنانے کے بعد جب کبھی نوٹ پھوٹ ہر مضمون کا خیال آئے تو فوراً گتہ تبدیل کی جاسکتی ہے۔ میں نے ذالدا کے پہلے بھی کسی شمارے میں فرش سے متعلق پڑھا تھا تب سے میرا رویہ تھا کہ کم از کم ڈرائنگ روم کا فرش ضرور ٹھیک کرواؤں گی اب مجھے بارڈوڈ کا فرش کا آئیڈیا آپ کے رسالے سے ملا ہے اور میں یہی بنی بنی بنی ہوں اس کے علاوہ افسانہ تو یہ شکن پچسپی سے پڑھ رہی ہوں۔ مشورہ فاروقی... میا نوالی

ریسیپرز کے گنیں بازی

بہت سے کوکنگ میگزینز نظر سے گزرتے ہیں مگر ذالدا کا دسترخوان اپنی شاندار ریسیپرز کی وجہ سے سب سے ممتاز نظر آتا ہے۔ صحت کا خزانہ میں گرین راس اور فرو پش کوئلہ سلا اور ہر ارا گوشت بہت خوبصورت لگیں تو صحت سے انہیں ٹرائی کیا۔ واللہ جواب نہیں آپ کا! ہاشرف... لاہور

اس بار ریسیپرز نہایت اعلیٰ تھیں

بچوں کے ساتھ ساتھ دسترخوان خاص کی ریسیپرز کا جواب نہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ بہت اچھے سمجھنے والے انداز میں ریسیپرز لکھتی ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ مٹھائیاں بنانا بھی کھائیں خاص کر برنی اور لنڈو وغیرہ۔ مدیحین... راولپنڈی

اظہار تعزیت

محترمہ شیف ماہر ریاض صادق پٹیل سے الٹی سے انتقال فرمائی ہیں۔ آپ برسوں سے گھر پر کھانا پکانے کی تربیتی رہیں اور یہ مقامی کوکنگ چینل پر بہت کمزورے میں انہیں بڑی مقبولیت حاصل ہوئی اور انہیں کا خاص تھا۔ بارڈوڈ ذالدا کا دسترخوان ان غم میں ان کے اہل خانہ کے ساتھ برابر کا شریک سے اور دعا ہے کہ اللہ جان کنی انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین) قارئین سے بھی اتنا سہ سے کہان کے لئے دعا سے مستغفرت کریں۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوجیسٹ کے لئے تڑا کیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

کا سیر حاصل اور بہترین تھا کیونکہ ہمارا دیرینہ مسئلہ اسی طرح حل ہوا ہے۔ شکر یہ ذالدا! شمیمہ بھٹرا... سکھر

ذالدا ویو آئل کی علمی حیثیت

میں اکثر پیمیں اور ایکسٹرا ورجن میں فرق کو نہیں سمجھ پاتی تھی۔ آپ نے صحت کے خزانے میں اس قیمتی آئل کے بارے میں تفصیل شائع کر کے اچھا کیا۔ آمنہ منصور... ٹوبہ ٹیک سنگھ

بچوں کا بڑا مسئلہ ہوا حل

محترمہ صفیرہ بانو شیریں صاحبہ نے جوڈل کے خاتمے کے بارے میں بہت شاندار اور معلوماتی مضمون رقم کیا۔ گرمیاں جیسے ہی شروع ہوئیں اور تعطیلات کے بعد بچے اسکول جانا شروع ہوں گے تو ان کے سروں میں جوڈل کا پڑنا عام شکایت ہے۔ آپ نے بہت اچھے انداز میں چند ٹیپس دے کر ہماری رہنمائی کردی۔ حلیہ خورشید... فیصل آباد

رخ زبیا کے دلکش مضامین

موسم بہار کو خوش آمدید کہیں اور خوش رنگ ملبوسات اور رنگوں کے حوالے سے بہت اچھے صفحات مرتب کئے گئے اور چہرہ چاند کا درپچہ بھی اچھا لگا۔ خاص کر چھوٹے چھوٹے ٹیپس دینے کا سلسلہ بہت اچھا ہے جسے سرسری انداز میں پڑھنے والے بھی فیض اٹھا سکتے ہیں۔ رومی عباس... سرگودھا

گھر داری رسالے کی جان ہے

صحت کا خزانہ دلچسپ اور معلوماتی جریدہ تھا۔ جس کی قیمتی تعریف کریں کم ہے۔ مضامین اور ریسیپرز کے انتخاب میں آپ نے کمال کر دیا۔ ٹوفو چکن ساس اور نوورتن چکن بہت اچھی ریسیپرز تھیں۔ مختلف بھی اور تصاویر میں بہت ہی شاندار لگیں اس ویب ایڈ پر میں یہی دونوں بنانے جاری ہوں۔ دوسرا اہم شعبہ گھر داری میں وال پیپرز اور ویریاں سے باشیچے میں چرافاں کردیں، اچھے مضامین تھے۔ صاحبہ ریاض... کوئٹہ

معلوماتی جریدہ ہے

صحت کا خزانہ اور ہیلتھ آن لائن ایسا اتفاق سے دونوں ہی میرے پاس ہیں اور معلومات مہیا کرنے کا یہ تسلسل بہت دلچسپ اور جامع رہا۔ ناشتے والا مضمون مجھے چونکا کے رکھ گیا۔ ہم لوگ صحت کے معاملے میں کتنی لاپرواہی برتتے ہیں۔ اس کے بعد "کون سا ڈائن پلان اچھا ہے" بہت معلوماتی مضمون ہے۔ ماہر تغذیاتی ٹوشین صاحبہ نے بھی تفصیل سے مضمون لکھا ہے جس کی سطر سطر دلچسپ ہے۔ مریم وہاب... حیدرآباد

ہیلتھ ٹیپس دلچسپ تھے

زندگی کے بدلتے ہوئے معمولات میں ہم صحت ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ آپ نے ناپ ہیلتھ ٹیپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہتر انداز میں سمجھایا۔ بلقیس جہاں... ٹنڈو جام

یوگا واقعی بہترین علاج ہے

ناب چڑھنے یا ہیٹ کے ارد گرد درد کی شکایت دور کرنے کے لئے ہم بہت پریشان رہتے تھے۔ گائنا کولو جسٹ صاحبہ نے وجوہات اور علاج معالجے کے مضمون میں اہم معلومات مہیا کی۔ یہ مضمون صحت کے خزانے



نور مجسم

سایہ رحمت... میری ماں

اللہ تعالیٰ کے بعد عورت قوم اور معاشرے کی خالق ہے

سے زیادہ حسین پکار "میری ماں" ہے۔ یہ ایک لفظ ہے جس سے امید و محبت کا بھر پورا اظہار ہوتا ہے۔ اتنا دلکش اور پر خلوص لفظ جو دل کی اتھاہ گہرائیوں سے نکلتا ہے۔

دعاؤں کو سبجائی قوت ملی اور رب عظیم کو محبوب ہوئیں۔ جو شاہ سے فقیر تک جانے تنظیم ہے۔ کون ہے وہ ہستی...؟ ماں صرف ماں انسانیت کی زبان پر سب سے زیادہ خوبصورت اور پیارا لفظ "ماں" ہے اور سب

ماں سراپا شفقت، نور مجسم، سایہ رحمت، مشفق اور مہربان ہستی... جس نے اپنے خون سے انسان کو پالا، جس کی گود گہوارہ مسرت بنی۔ ہر انسان کے لئے جس کے پاؤں تلے جنت کی بشارت ملی، جس کی

ماؤں کا عالمی دن تاریخی تناظر میں...

ایک روایت کے مطابق قدیم یونان میں ماؤں کا عالمی دن دیوتا کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ عیسائیت کی ابتدائی زمانے میں ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یہ دن منایا جاتا رہا بعد ازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔ کہتے ہیں کہ ماؤں کے اس تہوار کو عالمی سطح پر قبول عام کی سند کینیڈا کی ایک اسکول ٹیچر میری ٹالس ساسین سے ملی۔ انہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پتہ بنیاد رکھی۔ اس کے بعد سب ایسا جا رہے بھی اس دن کی اہمیت کو فروغ دینے میں سرگرم رہیں یوں پہلا اور باقاعدہ مدرز ڈے اینا کی والدہ کے اعزاز میں منایا گیا پھر دنیا بھر میں مٹی کا دوسرا اتوار سال کا مقبول ترین دن بنا۔ پاکستان میں بھی یہ دن پر جوش انداز میں منایا جاتا ہے۔ مختلف تقریبات اور سیمینار منعقد کئے جاتے ہیں۔ گھروں میں ماؤں کو تحائف دینے کی رسم و ریت اب سنجیدگی سے پروان چڑھنے لگی ہے اس روز سچے اخبارات اور نشریاتی اداروں کے ذریعے اپنی ماؤں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں اور یوں تو ہر روز ہی ماں کے دلوں سے بچوں کے لئے دعائیں نکلتی ہیں مگر خاص اس روز مائیں بھی اپنے اندر ایک نیا عزم، جوش اور مسرت محسوس کرتی ہیں۔





ماریہ بی
فیشن ڈیزائنر

”میرے نزدیک یہ ماؤں کی بیہودہ اور توانائی کو تقویت دینے کا دن ہے۔ اس دن میں اعتراف کرتی ہوں کہ اپنی ماں کے بغیر کچھ بھی نہیں۔ میرے اپنے بچے ہوئے تو پتا چلا کہ ماں کیا ہوتی ہے۔ اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کو جگہ کر دہ اولاد کے لئے وسائل مہیا کرتی ہے۔ میں ذاتی طور پر مساوات کی قائل ہوں مگر ایسا لگتا ہے کہ مائیں بچیوں کی شادیاں کرنے کے بعد بھی انہی کی ہوتی ہیں شاید اس لئے کہ بیٹیاں صنف نازک ہوتی ہیں۔ بچے سر پرانز گفٹ تیار کرتے ہیں۔ تحفہ ملے تو خوشی ہوتی ہے میں اس دن سوچتی ہوں کہ کیا میں اس عزت کی حقدار ہوں؟ میں اپنی ماں جیسی ماں بننے کی تک وہ وہ میں آج تک مصروف ہوں اور بتائیں کہ تک خود کو اچھی ماں ثابت کرنے میں لگی رہوں کہ کاش مجھے کوئی سلام کر سکے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کا شکر ہے کہ میرے پاس سب کچھ ہے اور مجھے دعا کے علاوہ کچھ درکار نہیں ہوتا مگر سچے سچے ہوتے ہیں ان کا دل رکھنے کے لئے ان کے تحفے قبول کرتی ہوں اور ماں کا دل بچوں کو کب دعائیں دیتا!

زینت احمد

ڈیزائنر، سی ای ای او۔ تانیر



”چاندی کے گھر یلو آرائش کے سامان اور زیورات کی ڈیزائننگ کرتے ہوئے مجھے ایک طویل عرصہ گزر چکا ہے۔ میرے پاس اسٹور میں ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر نوجوان خواتین کا تازہ ہندھ جاتا ہے ویسے تو ساگرما ہوں اور شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے بھی تانیر کو مکمل گفٹ اسٹور تسلیم کر لیا گیا ہے مگر ماؤں کے لئے تو ہر دن ایک جیسی اہمیت رکھتا ہے۔ ترقی پزیر اور پسماندہ ملکوں میں یہ دن (عمورتوں کے عالمی دن اور ماؤں کا دن) احتیاجاً اور اترا مالدوں پہلوؤں سے منایا جاتا ہے۔ باقی دنیا میں ایسی مثالیں نہیں ملتیں۔ تحفہ جب بھی دیا جائے یا دکار ہوتا ہے اور ماں حقیقی معنوں میں اولاد کی خوشی چاہتی ہے۔ زندگی میں اسے کامیاب و کامران کو ملنا چاہتی ہے۔ اس دن کے موقع پر ہمیں نادار اور متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ کرنا چاہئے یعنی ملٹی طور پر جیسے ہماری ماؤں نے مالی وسائل سے ہم پر مہربانی کی، آج ہم بغیر کسی معنی تخصیص کے اپنی صلاحیتوں کے مطابق کام کر رہے ہیں اور اقتصادی طور پر بھی خود مختار ہیں۔ میرے خیال میں تو یہ ماؤں کے سونے اور ملٹی کام کرنے کا دن ہے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو سچ پر تعلیم کے زیور سے آراستہ کرتی ہیں تاکہ وہ شہر میں مقیم افراد کی پسماندہ اور قبائلی طرز فکر یا انحصار سے خود کو بچا سکیں۔ اس سے بڑا تحفہ اور کیا ہوگا کہ آپ نے مشکول ہنا کے چھلکی کا کاٹنا کسی کو پکڑ دیا کہ آدھی مدد آپ کریں۔“

ڈاکٹر شامین ناز مسعود۔ کراچی

مدرز ڈے ہم سے محبت کا عہد لینے آتا ہے



کراچی کے مقامی اسپتال میں گانا کو کوجست ہیں ان کے زیر علاج ہزاروں خواتین ماں بننے کے عمل سے گزریں۔ ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر وہ اپنی کیفیت بیان کرتے ہوئے کہتی ہیں ”اس روز طبیعت میں خوشی اور فخر کا جذبہ نمایاں ہوتا ہے۔ ان غریب خواتین کو کیا معلوم کہ عالمی دن کا پس منظر کیا ہے اور اسے کیوں یاد رکھنے کی روایت دہرائی جاتی ہے۔ یوں تو قدرت روزانہ ہی ماں بننے والی خواتین پر مہربان ہوتی ہے اور ان کے قدموں تلے ایک گوشہ رحمت یعنی جنت بنا دیتی ہے مگر اس روز میں اپنے اندر زیادہ ہمت محسوس کرتی ہوں۔ گھر سے مجھے میرے بچے براؤنیز تو کبھی سیکھ بھی بنا کر سر پرانز دیتے ہیں۔ میں اس موقع پر ہر بچی اور ہر ماں سے کہنا چاہوں گی کہ تحفے لینے دینے کو ہی منانے سے نہ مانے۔ یہ دن زیادہ بہتر انداز میں ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھنے، ابلاغ اور نگہداشت کرنے کا عہد لینے آتا ہے۔ یہ سوسائٹی ترقی ہی نہیں کر سکتی جب تک کہ مائیں بچوں کو صحت مند اور مثبت انداز نگہ سے پر دہان نہ چڑھائیں۔ جب میاں اور بیوی ایک گاڑی کے پیچھے ہیں تو انہیں معاشی مسائل بھی مل جل کر حل کرنے چاہئیں مگر انہیں ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں آنے والی مائیں بچوں کی پیدائش کے بعد سوا مہینہ پورا کرنے سے پہلے ہی کام پر واپس چلی جاتی ہیں اس مسئلہ کا حل راہب اختیار کو چننا چاہئے۔ مدرز ڈے ہمیں اپنے اس خواب کو حقیقت میں بدلنا چاہتی ہوں کہ پاکستان اسلامی و خلاقی سلطنت ہے۔“

نازیہ ذوالفقار۔ فیصل آباد

اپنے ہاتھوں سے بنے یہ پیارے تحفے

مدرز ڈے کا مان بڑھانے آئے ہیں

نازیہ ذوالفقار فیصل آباد میں شہید مدرس و قدرتس سے وابستہ رہیں وہ اپنے شوق کی تسکین کے لئے ڈورک کرتی ہیں۔ انہوں نے ٹی وی کے ایک پروگرام سے فیئر سیکھا اور پھر مسلسل پریکٹس کے بعد آج یہ بھران کے ہاتھوں کی مہارت سے آس پاس رہنے والوں کو جرت زدہ کر رہا ہے۔ ان کے بچوں نے بھی امی کی دیکھا دیکھی ڈورک کرنا شروع کیا مگر نازیہ کہتی ہیں ”میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ میں اور میرے بچے اس فن میں ایسی دلچسپی لے کر کچھ اٹوٹھا کام کر سکیں گے اس سال میرے بچوں علی حسن، عائشہ اور بلال نے جو پرائمری کے طلباء ہیں مجھے یہ نئے نئے تحفے اپنے ہاتھوں سے بنا کر دیئے ہیں یہ سچے مجھے سے چھپ کر یہ کام کر رہے تھے مگر مجھے پتہ چلا تو میں نے ان کی گفن کو دیکھتے ہوئے ان تحفوں کی گویا ٹوک پلک سنواری ہے۔

میرے لئے اس برس کا مدرز ڈے اپنی نوعیت کا اٹوٹھا اور یادگار دن ہے۔ ڈورک کی نمائش لے کر میں یونیورسٹی فیصل آباد بھی گئی تھی اور جشن بہاراں کے سیمینار میں گونگ کی فرمائش پوری کی تھی ویسے میں نے کبھی تجارتی بنیادوں پر انہیں فروخت نہیں کیا۔ ڈورک میں، میں نے اب تک ہزاروں اشیاء بنائی ہیں اور ہمیشہ ہی تعریف سنی ہے یہ مجھ پر اللہ تبارک و تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔“



Happy
Mother's Day

مدرز ڈالے

کے لئے کوکنگ آئیڈیاز



بیکڈ ڈرم اسٹکس

دس سے بارہ چکن ڈرم اسٹک کو ہلکے ہلکے کٹ لگائیں، انہیں اچھے ہونے پانی میں چار سے پانچ منٹ ہال کر چھلنی میں ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ ہری مرچوں کو ایک گھسی ہرے دھنیے کے ساتھ باریک ٹیس لیں اور اس میں نمک، بہن، سفید مرچ، چائینیز نمک اور لیٹوں کا رس اچھی طرح ملا لیں۔ چکن ڈرم اسٹک کا اس مصلے سے مرینٹ کر لیں۔ انڈوں کو چھینٹ کر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ ملا لیں، میدہ اور ڈیل روٹی کا چھوٹا لگ لگ رکھ لیں۔ مہرینٹ کی ہوئی ڈرم اسٹک کو پہلے میدے میں رول کریں، پھر پھینٹیں ہوئے انڈے میں اور آخر میں ڈیل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھیر کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، پھر اون ٹرے میں ایک کھانے کا بیج والا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈرم اسٹک کو رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد ٹرے کو تھوڑا سا ہار لگا لیں اور ڈرم اسٹک کو پلٹ دیں۔ دس منٹ مزید بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل چلا دیں اور ڈرم اسٹک کو ڈالڈا کوکنگ آئل سے برش کریں، پانچ سے سات منٹ بعد شہری ہونے پر نکال لیں۔

سینڈویچ ہاؤس

سینڈویچ کو حسب پسند اسٹیک یا فلٹنگ کے ساتھ بنا لیں اور مدرز ڈالے پر ماما کے لئے انہیں خاص طور پر ہاؤس کی شکل میں ترتیب دیں۔ اس کے لئے ایک صاف سترے چائنگ بورڈ پر پیش کئے ہوئے آلوؤں کو پھیلا کر لگائیں اور ان پر سینڈویچ کو ترتیب سے لگاتے جائیں، اوپر سے چھت کو واضح کرنے کے لئے اوپر والی سلائسز پر مایو تھیر لگا کر گاجر کے سلائسز لگا دیں۔ گھر کے سامنے کی طرف تھوڑا سا ڈیل روٹی کا چورا پھیلا کر ڈال دیں اور اس پاس باریک کئے ہوئے پارسلے کو گھاس کی طرح پھیلا کر لگائیں اور گاجر کے پھولوں سے اس خوبصورت گھر کو سجا دیں۔ اس خوبصورت سینڈویچ ہاؤس کو دیکھ کر اور پھر کھا کر پارٹی کا لطف دو بالا ہو جائے گا۔

فسروزن سلاد

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرا سلاد مدرز ڈالے پر اتنی کے لئے بہترین تھفہ ہوں گا۔ اس کو بنانے کے لئے اپنے پسند کے پھل اور ہزیوں کے چھوٹے چوکور کٹے کر لیں اور انہیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیٹوں کا رس چھڑک دیں۔ آدھی پیالی پانی میں ایک کھانے کا بیج چھینی ڈال کر تین سے چار منٹ درمیانی آگ پر پکائیں اور اس میں فوڈ کلر ملا لیں۔ ایک بیج جیلائن پاؤڈر کو دو کھانے کے بیج پانی میں چھڑک دیں۔ چوبیسے پر اہلتا ہو پانی رکھیں اور اس میں جیلائن والا پیالہ رکھ دیں تاکہ وہ اچھی طرح پکھل کر حل ہو جائے۔ اسے چھینی والے پانی میں ڈال کر تیزی سے ملا لیں اور ساتھ ہی ہزیوں اور پھلوں کے کٹوںے شامل کر دیں۔ اس کپھر کو خوبصورت شہپ کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

ڈالدا

جہاں مامتا... وہاں

منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ان میں ڈالدا ایکسپرت مام ایوارڈ کے لئے اسکول کے پیارے پیارے بچوں نے اپنی ماؤں کی مہارت اور یادگار واقعات پر مشتمل بیانات بھیج کر شرکت کی اور منتخب بیانات بھیجنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے تو کبھی ڈالدا ایڈوائزری سروس کی فری ہیلپ لائن پر ماں کے لئے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا سلسلہ شروع ہوا تو ننھے معصوم بچوں، نوجوانوں، خاندان داری سے لے کر پیشہ ورانہ خدمات انجام دینے والی خواتین اور بزرگوں تک نے اس انداز سے اس سلسلہ کی پذیرائی کی کہ جس کی مثال نہیں ملتی۔ اسی طرح ”ڈوٹ آپ کا“ پروگرام میں بذریعہ ٹیکسٹ ملک کے گوشہ گوشہ سے ہر عمر کے افراد نے شرکت کی اور ڈالدا کے ساتھ ملکر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کیا۔

اگرچہ ہمارے گرد موجود ہمارے عزیز واقارب اور دوست احباب میں جتنے بھی لوگ ہماری زندگی کا حصہ بنتے ہیں ان سب میں صرف اور صرف ایک ہستی ہے جسے اپنی محنت، خدمت اور محبت کے صلہ میں کوئی توصیف، کوئی ستائش و کارہی نہیں ہوتی۔ اپنی کسی ضرورت یا خواہش کے لئے کبھی کوئی تقاضہ نہیں کرتی۔ ماں اپنی مہربانیوں اور اپنے احسانات کا کبھی احساس نہیں دلاتی اور شاید یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے اکثر افراد اکثر اوقات یہ جان ہی نہیں پاتے کہ ماں کو کس چیز کی ضرورت ہے تو ہمیں یاد رکھنا ہوگا کہ جب ہم بولنا نہیں جانتے تھے اپنی ضرورت اور پسند ناپسند کے اظہار کے قابل نہیں ہوتے تھے اس وقت وہ کون ہے جو ہماری ہر ضرورت وقت سے پہلے پورا کرنے، ہمیں سرد گرم سے محفوظ رکھنے اور ہمیں ہر طرح کا آرام اور خوشیاں بہم پہنچانے میں مصروف رہی۔ ہماری جانب بڑھتے ہوئے ہر دشوار لمحے کو اپنے وجود کی ڈھال بنا کر ہماری حفاظت کی اور اپنی ضرورت پر ہماری ضروریات کو ترجیح دی۔ آج ہم جو بھی ہیں ماں ہی کی بدولت ہیں اور ماں نے آج بھی اپنے ناتواں ہاتھ پھیلائے ہماری ترقی، کامیابی، خوشحالی اور سلامتی کی دعائیں مانگنے میں مصروف ہیں انہی ہاتھوں میں جب تک تو انائی کی رشتہ باقی رہتی ہے وہ ہماری خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ ہمارے پاس ان کے لئے وقت نہیں ہے یا بہت کم ہے اور ذرا دھیان دیں تو وقت واقعی بہت کم ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ دیر ہو جائے۔ ہمارے سروں پر ان کی تمام عمر کی ریاضت کا قرض ہے جسے اولاد کی بڑی سے بڑی قربانی اور خدمت بھی کبھی نہیں اتار سکتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ماں کی ایک رات کی خدمت کا بدلہ اولاد کی ساری زندگی کی خدمت کے باوجود نہیں دیا جاسکتا۔ تو پھر اس موقع پر انہیں احساس دلادیں کہ ان کی محنت رائیگاں نہیں ہوتی اور ہم ہر مل ان کے احسانات کی بدولت جیتے ہیں اور ہمارے ہر لمحہ پر ان کا حق ہے۔

نظروں کے سامنے سے گزرتے چلے جاتے ہیں یوں لگتا ہے کہ وقت تنہا گیا ہو۔ یادوں کے اس حسین جھرمٹ سے ماضی کے کئی ادوار اپنی جھلک دکھاتے ہوئے ہمارے چہروں پر ایک معصوم سی مسکراہٹ اور آنکھوں میں ہلکی سی نمی سما کر آن کی آن میں لوٹ جاتے ہیں اور اس مسکان کو کھانے ہم برق رفتار زندگی کی دوڑ میں دوبارہ گم ہو جاتے ہیں۔ جس طرح مامتا کی چھاؤں ہر خوف اور نظر سے بے نیاز کر دیتی ہے اسی طرح ڈالدا گزشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے کھانوں کو لذت و غذائیت اور

جہاں مامتا وہاں ڈالدا اس خوبصورت جملے کی یادگشت جب بھی مامتوں سے نکراتی ہے یادداشت کے دریچوں سے حسین یادوں کی کرنیں، مامتا کی ٹھنڈک کا احساس لئے گویا ہمیں اپنے حصار میں سمیٹ لیتی ہیں۔ ماں کے ہاتھوں سے چھوئے چھوئے لقمے کھاتے ہوئے ہر لقمہ پر ایک معصوم سوال کا پوچھنا، ماں کی ہانپوں کے جھولے پٹیٹی اور یاں، ہمیں آرام دہ ہنسر پر سلا کر خود پر گئے تک کاموں میں مصروف رہنا اور ایسے نجانے کتنی ہی واقعات



خاندان بھر کی بہرحسرت اور شوقنا کو بھیننی بنانے میں پورے خلوص اور لگن کے ساتھ مصروف عمل ہے ملک بھر میں بڑی تعداد میں بے شمار گھرانوں میں ڈالدا کی مصنوعات پورے اہتمام کے ساتھ نسل در نسل استعمال ہوتی چلی آ رہی ہیں ان پر اپنے پیاروں کی صحت، نشوونما کامیابی اور خوشحالی کی خواہاں ہر ماں کا بھروسہ ڈالدا کی اصل کامیابی ہے مٹی کے مہیند میں ایک خاص دن جس کا ہمیں سال بھر انتظار رہتا ہے۔ مدرڈے ہے۔ ڈالدا کی جانب سے ماؤں کی عظمت کو خراج تحسین پیش کرنے کا یہ دن ہر مرتبہ ایک منفرد انداز سے

شہیناز کیسے منائیں گے

مدرز ڈے

محبتوں کی سوغاتیں، پیار کی تہذیبیں
کوئی دن، کوئی تہوار، کوئی لمحہ، کوئی برس، ماں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

شہیناز آمنہ خان

”سر پرانز گفٹ اب بھی تیار ہے۔“

یہ حالیہ برسوں میں شروع ہونے والی ایک رسم ہے اور میرے خیال میں انگریزوں کے ہاں بزرگوں کو نظر انداز کرنے اور ایک روز یاد کر کے خراج تحسین پیش کرنے یا تحفے تحائف دینے کی روایت ہوگی۔ ہمارے یہاں ابھی اخلاقی اقدار موجود ہیں۔ میں ہر روز دن میں کئی مرتبہ ان سے بات کرتی ہوں۔ کوئی چیز جو ان کی دسترس سے دور ہو جاتی ہوں دراصل آج میں جو کچھ بھی ہوں ایک ماں ہی کی دعاؤں اور نگہداشت کی وجہ سے ہوں اور انہیں اس دن سے بہت کچھ بھی سر پرانز گفٹ دینی ہوں کیونکہ اللہ کے بعد ماں ہی کی ایک بہتی ہوتی ہے جو آپ کو دنیا کے سرد گرم سے بچاتی ہے اور اس کی دعاؤں اور نیکیری وجہ سے آج ہم کچھ بنے ہیں۔ تو پھر اس بار بھی سر پرانز گفٹ تیار ہے ویسے میں آپ کو بتاؤں کہ ماں کی اچھی تربیت ہو تو اولاد ان کی خدمات کا اعتراف ہر روز کرتی ہے جیسے میں کرتی ہوں۔



منیزے خالد



جو اس سال اور پرکشش شیف منیزے خالد اب تعارف کی محتاج نہیں رہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر بطور خاص بیکنگ کرتی ہیں اور ان کی امی جانتی ہیں کہ ”منیزے گھر سے باہر گئی ہے تو کسی کے ہاں یا تو کسی دوست کے ہاں ان کے لئے بیکنگ کر رہی ہوگی یا ڈیزائنرز جوڑا پسند کر رہی ہوگی۔ مشکل یہ ہے کہ گھر میں کوئی بات راز تو رہتی نہیں اس لئے وہ کبھی کبھی آپٹیشنل بیکنگ یا پز اباہر سے بنا کے لاتی ہے اور ظاہر کرتی ہے کہ جیسے اسے مدرز ڈے یاد نہیں رہا۔ بھلا ایسا وہ سوچ بھی کیسے سکتی ہے منیزے کی

والدہ نے اپنے احساسات ہم سے شیئر کرتے ہوئے کہا کہ ہمارے وقتوں میں تو یہ دن منانے کی رسم نہیں تھی۔ امی کی سالگرہ یا ان کی شادی کی سالگرہ ہی Event ہوا کرتی تھی جس میں ہم سارا دن ان کے لئے کچھ نہ کچھ کام کرتے تھے

اس دن ان کا دل نہیں دکھاتے تھے منیزے آج میری ایسی ہی دل داری اور خاطر تواضع کرتی ہے۔ مہنگا سا تحفہ خریدتی ہے۔ کوئی ماں کبھی تحفہ دیکھ کے اولاد کو دعائیں نہیں دیتی مگر ایک اپنے پن کا احساس اور محبت کی تہذیب برسوں تک ماں کو بوڑھا نہیں ہونے دیتی۔“

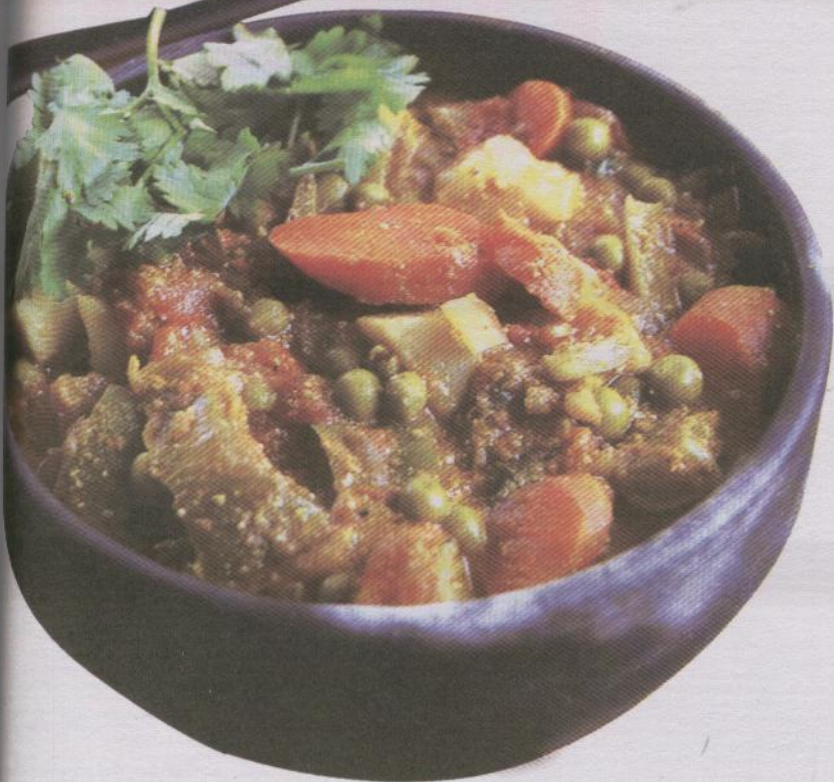


سارہ ریاض

آپ ایک طویل عرصے سے کھانا پکانا سکھاری ہیں اور جب ٹیلی ویژن پر کوئٹہ شو کے تو اور بھی شہرت پائی۔ آپ ایک قابل احترام آستی ہیں۔ آپ سے کلمے ہونے لگی ٹیلی ویژن آج اپنے شعبوں کے معروف شہلو کہلاتے ہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر ان کا کہنا ہے کہ ”میرا نہیں خیال کہ ان جیسے دلوں کی کبھی ضرورت تھی نہ ہے۔ ویسے تو اب ہزاروں قسم کے دن منانے جانے لگے ہیں۔ ماؤں کی محبت، احترام اور عزت کیا ایک دن منانے سے ہی اجاگر ہوتی ہے؟ ہرگز نہیں یہ تو محبت کی ایسی امر تیل ہے کہ اولاد کی روح اور وجود میں آپ ہی آپ بڑھے چلی جاتی ہے۔ ہماری تہذیب ہی میں ایسے عنصر موجود ہیں جو ہمیں ماؤں کے قریب رکھتے ہیں۔ میری والدہ کا انتقال بچپن ہی میں ہو گیا تھا کوئی دن خالی نہیں جاتا جب میں ان کے لئے ایصال

ٹوٹا نہیں کرتی یا انہیں یاد نہیں کرتی اور میں خود تو ماں بنی نہیں اس لئے مجھے نہیں پتا کہ یہ دن کیسے منانا ہوتا ہے۔ ویسے اگر میری امی ہوتیں تو میں اپنے ہاتھوں سے ان کی کوئی پسندیدہ ڈش بنا کر ”بڈے“ میں دعائیں لیتی۔“





ہری بھری بوٹی

سدا بہار دھنیہ

ہر ادھنیہ دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی مشہور ترین بوٹی ہے۔ اپنے منفرد ذائقے، خوشمذاقت اور تیز خوشبو کی بناء پر تقریباً ہر کھانے میں دھنیہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے سجانے کے علاوہ یہ بوٹی صحت اور جلد کے حوالے سے بھی ان گنت فوائد رکھتی ہے۔ اگرچہ اس پودے کے تمام حصے کھانے کے لائق ہوتے ہیں لیکن پتوں اور بیج کا استعمال بہت زیادہ نمایاں ہے۔ دھنیہ ضروری معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا شاندار ذریعہ ہے۔ فولاد سے بھرپور ہونے کی وجہ سے ہیموگلوبن کی سطح بڑھانے اور اہلیہ یا یعنی خون کی کمی کا تدارک کرتا ہے۔

تیل کو بہترین اینٹی سپٹک کہا جاتا ہے جس کا استعمال منہ کے السر میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

دھنیہ کا فیس ماسک

جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے آدھا کپ جو کا آنا، ایک چوتھائی کپ دودھ، ایک چوتھائی کپ چلا ہوا کھیر اور مٹھی بھر تازہ دھنیہ کو پلینڈ کر لیں۔ اس کچھر کو تقریباً 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں اور خشک ہونے پر دھو لیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چائے کا چمچ لین گراس، دھنیہ اور کیو ماٹ کو پین میں ڈالیں اور پھر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں اور ایک گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر ان تمام چیزوں کو پلینڈ کر کے نرم سا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں آخر میں چہرے پر عرق گلاب کے چھیننے ماریں۔

فیس لفٹ ماسک

مٹھی بھر تازہ دھنیہ دھو کر دو انڈوں کی سفیدی، آدھا کپ جو کا آنا، کران تمام اجزاء کو اچھی طرح پلینڈ کر لیں۔ اب منہ دھونے کے بعد اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں اور 10-15 منٹ کے بعد جب ماسک سوکھ جائے تو چہرہ دھو لیں۔

لپ بام

2 چائے کے چمچ دھنیہ کا جوس اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لپ بام کی طرح لگائیں اور اگلی صبح نرمی سے صاف کر لیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہونٹ گلابی اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ روزانہ لپ اسٹک کے استعمال سے ہونٹوں پر پڑنے والے نشانات بھی زائل ہو جائیں گے۔

سطح کو کم کرتا ہے۔ کھانسی، حلق کے درم اور دسے میں دھنیہ کے کچے پتے چبانے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ ہانسی میں مدد دیتا ہے۔ خاص طور پر جب دھنیہ کے پتوں کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غذا کو ہضم کرنے اور معدے میں گیس بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ سبز دھنیہ خامروں اور باضی جوس یعنی انزائمز کے مناسب اخراج میں مدد دیتا اور بھوک کی کمی دور کرتا ہے۔

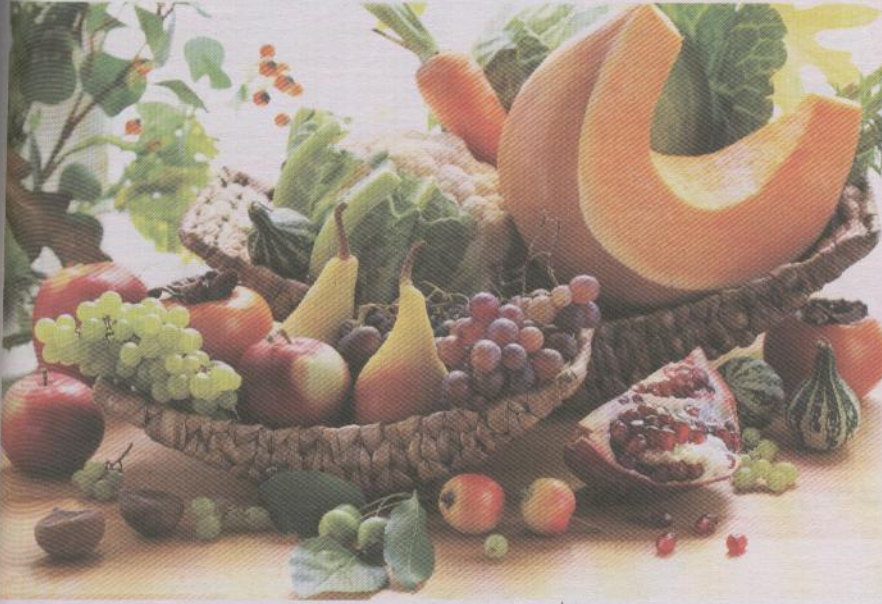
خوشبودار دھنیہ کا استعمال کیا جائے تو یہ مٹانے کے انٹیکسٹو کورونے میں مدد دیتا ہے۔ بیکٹیریا اور فنگس پر اینٹی بیکٹیریل اثرات مرتب کرتا ہے۔ جلدی مسائل میں ہلدی پاؤڈر کے ساتھ دھنیہ کا استعمال مفید ہے۔ دھنیہ اینٹی (کیل مہاسوں) کو کم کرتا ہے۔ خشکی اور خشک آنکھوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آدھب چشم

میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ خشک اور بھنا ہوا دھنیہ جسے مصلے کے طور پر استعمال کیا جائے مختلف اینڈوزشٹ Linoleic، Palmitic/Ascorbic اور Steric کی موجودگی کی وجہ سے اچھے کو لیشرول کو بڑھانے اور جسم سے خراب کو لیشرول کو گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ کا استعمال ہارمونز کے اخراج کو بہتر بنانے اور مخصوص ایام میں ہونے والی بد نظمی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ دھنیہ کے بیجوں سے نکلنے والے

دھنیہ میں موجود میکینٹیم اعصابی نظام کو مناسب اور باقاعدہ طریقے سے فعال رکھتا ہے اور ہڈیوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دھنیہ کا جوس وٹامن A, B, C کے علاوہ فاسفورس، کیشیم، فائوٹیوٹریکس اور فلیوونوائڈز حاصل کرنے کا قدرتی اور موثر ذریعہ ہے۔

دھنیہ اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات رکھتا ہے۔ صحت مند جسم کو فروغ دینے اور دل سے متعلق خطرات کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ موٹاپے اور ذیابٹیس کے لئے بھی حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے مگر ظاہر ہے کہ پیچیدہ امراض میں علاج کو دوا کے ذریعے ہی کیا جاتا ہے لیکن جہاں غذا کی فعالیت کا سوال ہو تو دھنیہ کھانا اچھا ہے۔ یہ چربی کو کم کر کے وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ جب دھنیہ تازہ اور کچا کھایا جائے تو یہ شکر کی





حیات بخش حیاتین

سبزی خوری یوں تو صحت بخش طرز غذا اور بہتر لائف اسٹائل ظاہر کرتی ہے کیونکہ جب ہم نباتاتی ذرائع سے خوراک حاصل کرتے ہیں تو حیوانی پروٹین کے مضرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ متعدد پھلوں اور سبزیوں میں معمولی سی مقدار کی کیلوریز شامل ہوتی ہیں اس طرح کچھ ریٹیفیٹ بھی حیوانی پروٹین کی نسبت خاصا کم ہوتا ہے۔

وٹامنز... صحت کا انمول خزانہ

جسانی مدافعت میں اضافے کے لئے وٹامنز غذا کے ذریعے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

وٹامن-A اور بیٹا کیروٹین

یہ طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ جو گاجر، ہرے پتوں والی سبزیوں، مرچوں، شکر قندی، سلاڈ، ٹماٹر، خوبانی اور آم کے علاوہ انڈوں میں پایا جاتا ہے۔ بیٹائی، جلد اور ہمارے اندرونی اعضاء کی مکمل صحت کے لئے تاگزیر ہے۔ ڈیری مصنوعات میں انڈے اس وٹامن کے حصول کا مناسب ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کئی دوسری سبزیوں کی مانند گاجر ایسی سبزی ہے جو کئی کھائی جاتی ہے اور پکا کے بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ کچی گاجر زیادہ مفید ہے یہ پکنے کے بعد بھی اپنے غذائی خواص کم نہیں کرتی۔

وٹامن-B

اس نوع کے وٹامن میں 8 اقسام موجود ہیں B1 سے لے کر B12 تک غذائیت اور صحت ایک لڑی میں پروئے ہوئے ملتے ہیں۔ اناج کے دلیوں، سیوہ جات، جھیری غذاؤں، شراب (کھمبوں)، کیلے، مٹر، ہرے پتے کی سبزی خاص طور پر پالک، آدکا و اور ڈیری مصنوعات میں انڈوں میں یہ وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

B2، (Thiamine) کو تھیا مین B1 کو تھیا مین B2، (Thiamine) کو ریبوفلیوون B3، (Riboflavin) کو نیا سین B5، (Niacin) کو B6، Pantothenic Acid کو B7، (Pyridoxin) کو B9 اور B12 کو Folic Acid کہا جاتا ہے۔ یہ تمام اجزاء اچھی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

وٹامن-B12

یہ صحت مند خون اور اعصابی عضلات کی فعالیت کے لئے اہم وٹامنز ہیں۔ عمر کے ہر دور میں ان کی ضرورت رہتی ہے کچھ غذاؤں میں انسانی طور پر انہیں شامل کیا جاتا ہے مثلاً ناشتے کے لئے تیار دلیوں، ڈیل روٹی، جھیری غذاؤں، بعض سبزیوں کے سٹاک کچھ سویا سے تیار ہونے والے دودھ، دہنی برگرز میں شامل کئے جانے والے اجزاء وغیرہ اس کے علاوہ یہ پختہ ڈیری مصنوعات میں بھی شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامن B12 کسی نباتاتی ذریعے سے حاصل نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سبزی جات

میں پایا ہی نہیں جاتا ان کے حصول کے لئے ہمیں اضافی مکملینس لینے ہوتے ہیں یا پھر فوڈ ریٹیفائیڈ غذاؤں میں یہ وٹامنز شامل کئے جاتے ہیں۔

وٹامن-C

صحت مند جلد، دانتوں اور سوزھوں کے علاوہ ہر قسم کے درموں اور انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے موثر دفاعی وٹامن ہے۔ یہ آئرن کو جسم میں جذب کرنے کی اضافی قوت رکھنے والا وٹامن بھی ہے۔ بہترین غذائی ذرائع ہیں پپیتا، سرخ مرچیں، بروکولی، منقہ، اسٹریبرین، سٹرس فرٹس، کیوی فرٹس اور آلو شامل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

مسوزھوں کی خاص بیماری اسکروئی ہونے کی ایک خاص صید وٹامن C کی کمی ہے۔

وٹامن-D

یہ جسم میں کلسیئم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔ بہترین اور کم خرچ ذریعہ دھوپ ہے اس کے علاوہ فوڈ ریٹیفائیڈ غذاؤں میں سویا ملک و دہنی ٹیل مارجرین اور ناشتوں میں استعمال ہونے والے ڈیلے۔ ڈیری مصنوعات میں انڈے بھی اس وٹامن کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

اس وٹامن کے طبع سے پلیمنٹ لینا ضروری ہیں۔ ہمارا جسم قدرتی دھوپ کی مدد سے یہ وٹامن خود بناتا ہے۔

وٹامن-K

خون میں کلوٹنگ ہونے سے بچنے کے لئے، اندرونی ورم اور زخموں کے لئے اور ہڈیوں کو توانا کرنے کے لئے بھی اس وٹامن کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ہرے پتے والی تمام سبزیوں، سلاڈ، گوگھی (بند گوگھی اور پھول گوگھی)، بروکولی اور آلو کے ذریعے وٹامن-K لے کر مدافعتی نظام بہتر کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامن-K کی مدد سے آنتوں کے مضر صحت، بیکٹیریا سے نجات مل سکتی ہے اور صحت بخش بیکٹیریا یا متحرک ہو کر صحت بحال رکھتے ہیں۔

Healthy Guide

دالیں، بیج، پھلیاں

• پھلیاں خواہ وہ بیکڈ ہوں یا نہیں مثلاً کنڈنی بینز، ہرے مٹر، دالیں اور مونگ پھلی

ٹائٹ اناج کے ذریعے

• مختلف Porridge جو، جینی، گندم اور دوسرے اناجوں سے بنے ذلے، پاستا، اسٹیکسٹی، ڈیل روٹی، چاول اور نوڈلز

خشک میوے

• بادام، خشک میوے، اخروٹ، پپیتا اور کشمیری بادام

بیج

• کن فلور کے بیج، خربوزے اور تربوز کے بیج، سرسوں کے بیج

سویا فوڈز

• دہنی برگرز اور ساٹھ، سویا ملک، قیہ سویا (تازہ)، ٹوفو

ہری اور پتوں والی سبزیوں

• بروکولی، اوکرا، گوگھی ڈھیل سمیت، پالک، دریائی چنر (یہ ایک سدا بہار پودا ہے جو بیٹے پانی میں اگتا ہے جس کی چرچری پتیاں سلاڈ بنانے کے کام آتی ہیں)





امرود قیمتاً مہنگا نہیں قیمتی خواص ضرور رکھتا ہے

امرود کسی بھی رنگ کا ہو سرخ یا سفید یہ نہایت مفید اجزاء اور ذائقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ سال میں دو مرتبہ آنے والا یہ پھل ہر دو موسموں کے لئے عمدہ خواص رکھتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ کھانسی اور موسم بہار اور اوائل گرمیوں میں قوت ہاضمہ، پیٹ کے کیڑوں، منہ کے چھالوں اور کولیسرول کم کرنے کے لئے انتہائی مفید پھل ہے۔

اور یاد رکھیں کہ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے۔ یہ بڑی آنت کے افعال میں بد نظمی لانے کا باعث ہوتا ہے۔ بچے ہوئے پھل کو بہت دیر تک رکھا رہنا درست نہیں اس میں فوراً ہی بیکٹیریا پیدا ہو جاتے ہیں اگر کبھی یہ صورتحال پیش آ جائے تو امرود کو چھری سے کاٹنے کے بجائے ہاتھ سے توڑیں کیڑا سفید رنگ کا سامنے ہی نظر آ جائے گا اسے تلف کر دینا ہی بہتر ہے۔

ذیابیطس کے مریض بھی امرود اور اس کا رس استعمال کر سکتے ہیں۔ خاص کر خون میں بڑھ جانے والی شوگر کے لئے امرود مفید پھل ہے۔ یہ ہاضم پھل ہے۔ روزمرہ کی غذا لینے کے بعد اور اگر مرغن کھانے کھائے ہوں تو خاص اس وقت امرود کھالینا بہت مفید ہے۔ ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ آنتوں کا نظام درست رہتا ہے۔ اچھا نہیں ہوتا بلکہ بھوک کھلتی ہے اور معدے کا بیماریا پن زایل ہو جاتا ہے۔ جگر کو بھی نئی توانائی ملتی ہے۔

100 گرام امرود کے اہم غذائی خواص

76 گرام	پانی
1.6%	پروٹین
0.1%	کیمیٹیم
0.2%	چکنائی
0.4%	فاسفورس
1 ملی گرام	نولاد
100-300 ملی گرام	وٹامن C
0.5%	پوٹاشیم

امرود آپ کا بہترین یوٹیشن بھی

اس کے گودے کا پیسٹ بنا کر ماسک کے طور پر لگائیے یا بچوں سمیت کو بھاپ میں پکا کر ٹھنڈا کر کے چہرے پر لگائیں۔

10 منٹ بعد دھو لیں۔ دیکھئے کیا اس سے پہلے چہرے پر ایسا کھار اور جلد کی قدرتی لچک موجود تھی تو پھر موسم کی اس سوغات سے کیوں نہ فیض اٹھائیں۔

ساتھ استعمال کر کے دے اور الرجی سے بچاؤ کی تدبیر کی۔

حکماء خالی پیٹ امرود کھانے سے روکتے ہیں اسی طرح کچا امرود بھی نہیں کھانا چاہئے اگر گھر میں آ جائیں تو انہیں دھو کر خشک کر لیں اور آٹے کے کنستر میں دبا دیں یہ آم کی طرح پکنے میں بہت دن نہیں لگاتے۔ کچا امرود قبض کرتا ہے

امرود کے پتے بھی ادویات بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور سکماء یونانی ادویات میں انہیں استعمال کرتے ہیں۔ امرود کو دھو کر اس کی قاشیں بنا کر چائیں اور سیاہ مرچ چنگلی بھر نمک کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بلغم سینے پر نہیں جتا۔ کچھ خواتین نے امرود کو توے پر ہلکا سا بھون کر مرچ اور نمک کے

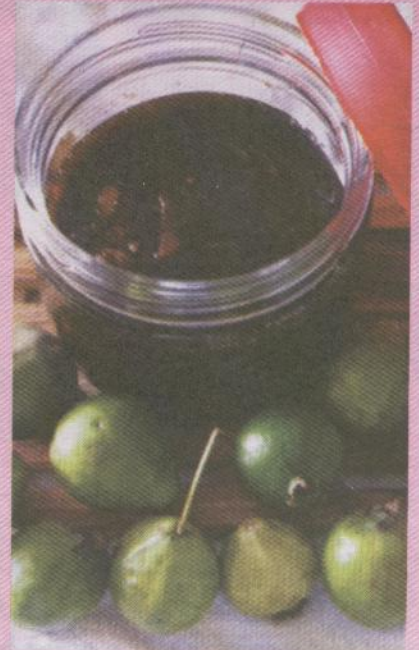
امرود کی جیلی

اجزاء:

امرود	ایک کلو
چینی	حسب ضرورت
سرخ فوڈ کلر	آدھا چائے کا چمچ
لیبوں کا رس	تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اچھی کوالٹی کے تازہ لیکن کپے ہوئے امرود لے کر صاف دھو لیں
- پھر اس کی قاشیں اس طرح سے کاٹیں کہ درمیان سے بیج والی کھلی علیحدہ ہو جائے
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر صاف ہتھ سے اٹھیں لیس اٹھیل کے تین میں پکنے کے لئے رکھ دیں
- ڈھک کر پھلی آج پر پکاتے ہوئے جب امرود اچھی طرح گل جائیں تو اسے تیزی کے بیج سے بھون لیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس گودے کو پیالی سے ناپ لیں اور برابر مقدار میں چینی ڈال کر دوبارہ سے پکنے رکھ دیں، اس میں فوڈ کلر بھی شامل کر دیں
- پھلی آج پاتی پر پکائیں کہ شیرہ چھٹا ہوا ہونے لگے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور آخر میں لیبوں کا رس شامل کر کے صاف خشک لیبلوں میں محفوظ کر لیں



سبزیاں کھائیں تو ڈنٹھل پتے کیوں چھوڑیں؟

اصل میں یہی تو ہیں سپر فوڈز...

سبزیوں کے فوائد تو ہم اکثر ان صفحات میں بتاتے رہتے ہیں کہ آج بات ہو جائے ان کے ڈنٹھلوں اور پتوں کی یہ نہ کہیں کہ بھلا یہ بھی کوئی کھانے کی چیزیں ہیں دراصل ان میں معدنیات اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جنہیں آپ بے کار سمجھ کر علیحدہ کر دیتی ہیں انہیں بھی تراشنے، دھونے اور پکائے انہی سبزیوں کے ساتھ ساتھ اور قدر کیجئے ان سپر فوڈز کی کیونکہ یہ حیرت انگیز طور پر مزیدار بھی ہوتے ہیں۔

ہے لیکن اگر آپ سبزی والے سے فرمائش کریں کہ وہ تو وہ منڈی سے پتوں والی گاجر لے آئے گا کیونکہ ان پتوں میں پروٹین، معدنیات اور گاجر کے مقابلے میں چھ گنا زیادہ وٹامن C اور پوٹاشیم کا ذخیرہ ہوتا ہے جس کے سبب آپ کے جسم سے غیر ضروری پانی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی معتدل رہتا ہے اور خون بھی گاڑھا نہیں ہوتا نہ ہی پھٹکیاں بنتی ہیں۔ گاجروں کو پتوں سمیت سلاڈ میں شامل کریں یا گاجر کی بججیا بنا لیں یا گوشت میں بطور سائین استعمال کریں ہر انداز سے مفید ہے۔

چندر کے پتے اور ڈنٹھل
چندر کے مٹھی بھر پتوں اور ڈنٹھلوں میں ایک گلاس دودھ سے بھی زیادہ کالیشیم موجود ہے۔ دودھ عظم نہ ہو یا کبھی دستیاب نہ ہو تو اس سبزی سے کالیشیم کے حصول کا کام لیا جاسکتا ہے۔ چندر کے پتوں کا ذائقہ پالک جیسا ہوتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی انتہائی کم ہیں لہذا جب بھی چندر پکائیں ان کے پتے علیحدہ نہ کریں پکائیں۔

شلم کے پتے
بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ پٹائی کمزور ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ سمجھتی ہیں کہ اس کا کوئی غذائی مل نہیں تو آپ غلطی کر رہی ہیں شلم پتوں سمیت پکائی جائے تو آنکھوں میں پیدا ہونے والے موتیا سے محفوظ رہیں گی بلکہ اس کا خطرہ 30% فیصد کم ہو سکتا ہے۔ خواہ آپ شلم کو گوشت کے ساتھ پکائیں یا بججیا بنا لیں اس میں پتے ضرور شامل کریں۔

گاجر کے پتے
عام طور پر گاجر پتوں کے بغیر کئے آتی

مولی کے پتے
مولی کے کر کرے پتوں کا ذائقہ کچھ ٹھکھا ضرور ہوتا ہے مگر ان میں مولی کی نسبت چھ گنا زیادہ وٹامن C موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی ڈی ٹاکسی فائر ہوتے ہیں۔ انہیں کھانے والے بریسٹ کینسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ لیوکیمیا ختم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں اس لئے جب بھی مولی کی بججیا بنا لیں یا سلاڈ پتے ضرور شامل کریں۔

پھول گوہی کے پتے

یہ گوہی کی حفاظتی تہہ اور غلاف سا بنائے رکھتے ہیں بالکل اسی طرح اسے کھانے والے کینسر جیسے مہلک مرض سے بچ رہتے ہیں وہ اس طرح کے گہری سبز رنگت کے باعث ان میں ایسے انزائمز موجود ہیں جو جگر کی صفائی کرتے ہیں۔ جسم سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔ گوہی پتے سمیت کھانے سے بریسٹ، بیضہ دانہ اور چھوٹی آنت کے کینسر کی شرح کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سائین بنا لیں، سلاڈ بنا لیں، سوپ میں ڈنٹھل کر کے شامل کریں یا آلیٹ میں صرف پتوں کو باریک کاٹ کر استعمال کر لیں ہر طرح سے فائدہ مند رہیں گے۔ اگر آپ نے گھر میں مرغیاں پالی ہوئی ہیں تو انہیں کھلا کر ان کی شاندار صحت کا جائزہ خود لے سکتی ہیں۔



ڈایا بیٹو لوجسٹ اسماء مقصود کہتی ہیں

”ماں بننے کے لئے ڈیابیطس پر اچھا کنٹرول ضروری ہے“

شاہین ملک



وہ خواتین جو خطرناکی عوامل رکھتی ہوں یا جنہیں پہلے دوران حمل کی ڈیابیطس ہو چکی ہو انہیں حمل کے ابتداء ہی میں گلوکوز پلا کر (Glucose Tolerance Test) خون ٹیسٹ کروانے کے لئے کہا جاتا ہے اور اگر یہ نارمل ہو تو پھر 24 سے 28 ہفتہ پر دوبارہ کرواتے ہیں۔ کچھ خواتین صرف غذائی پرہیز اور ورزش سے خون میں بڑھی ہوئی شکر کو معیاری کنٹرول سطح پر لے آتی ہیں لیکن اکثر خواتین کو انسولین انجیکشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

ڈیابیطس میں جملہ ماں کے بچے کو پیدائش کے فوراً بعد کیا خطرات ہو سکتے ہیں؟

بچہ کی پیدائش پر بچے کے کم شکر کی میں جملہ ہونے کے امکانات ہوتے ہیں لہذا بچوں کے امراض کے ماہر بچے کی پیدائش کے ابتدائی چند گھنٹوں میں اس کا بغور جائزہ لیں گے تاکہ شوگر کی مقدار اتر جائے تاکہ نہ ہونے پائے۔

کیا ڈیابیطس میں جملہ خواتین بچہ کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں؟

جی ہاں! ڈیابیطس میں جملہ خواتین بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ جتنے عرصے آپ بچے کو دودھ پلائیں گی، بہتر ہے کہ اس دوران ڈیابیطس کے کنٹرول کے لئے انسولین انجیکشن کا استعمال کریں۔

بچہ کی پیدائش کے بعد

دوران حمل کی ڈیابیطس میں بچہ کی پیدائش کے بعد اکثریت کو ڈیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ 6 سے 8 ہفتوں کے بعد ان خواتین کو دوبارہ 75 گرام گلوکوز پلا کر (Glucose Tolerance Test) ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ پتہ چلے کہ ڈیابیطس صرف دوران حمل کی تھی یا اب بھی برقرار ہے۔ 15 فیصد خواتین میں یہ برقرار رہتی ہے۔

حمل کے دوران ڈیابیطس میں جملہ ہونے والی خواتین کو آئندہ کیا احتیاط رکھنی چاہئے؟

ان خواتین میں 50 فیصد سے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کہ ان کو آگے جا کر باقاعدہ مرض ڈیابیطس ہو جائے لہذا ایسی خواتین کو ہر سال خون میں شکر کی مقدار چیک کروانا چاہئے۔ وزن کو معیاری سطح پر رکھیں کیونکہ مٹاپے کی وجہ سے جسم میں بننے والی انسولین غیر موثر ہو جاتی ہے اور ڈیابیطس ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانے پینے میں معیاری اور متوازن غذا کا استعمال کریں تاکہ ڈیابیطس لاحق ہونے کے امکانات کم سے کم کیا جاسکے۔ اگلے حمل کے درمیان مناسب وقفہ رکھیں اور بہتر ہے کہ دوسرے تین بچوں پر آتھا کر لیں۔

کے افعال جانچنے کا ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

حمل کے دوران اچھا کنٹرول کیا ہے؟

- خون میں شکر کی مقدار کسی بھی کھانے سے پہلے 90mg/dl اور کھانے کے دو گھنٹہ بعد 120mg/dl سے کم ہونی چاہئے۔
- Hb A1c جو پچھلے تین ماہ کی شوگر کا اوسط کنٹرول بتاتا ہے اس کی مقدار 5.6 فیصد سے کم ہونے ڈیابیطس کا اچھا کنٹرول کہلاتا ہے۔

دوران حمل ڈیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے بچے کو کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟

- دل میں پیدائشی نقص
- دماغ اور بڑھ کی بڑی میں نقص
- پچھلے نچے ہونے کا خطرہ
- مردہ بچے کی پیدائش
- بچے کے وزن میں اضافہ (سائز سے تین کلو گرام سے زیادہ بچے کا وزن پیدائش کے وقت)

مختصر ماساء مقصود صاحبہ ماہر ڈیابیطس ہیں اور بطور خاص ماں بننے والی خواتین کو زچگی کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کا علاج معالجہ بھی کرتی ہیں۔ آپ پاکستان ڈیابیطک ایسوسی ایشن سے وابستہ ہیں ان کی مختصر پیشہ ورانہ رائے خواتین کے لئے بے حد مفید ہو سکتی ہیں لہذا توجہ دیتے اپنی صحت کا ملہ پر...

ڈیابیطس کا حمل سے تعلق دو طرح سے ہو سکتا ہے (1) ماں بننے کے ابتدائی مرحلے سے پہلے ڈیابیطس میں مبتلا (2) اس دوران ڈیابیطس کی تشخیص دونوں ہی صورتیں سخت توجہ اور نگہداشت چاہتی ہیں تاکہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہیں بہترین ثمر حاصل ہو سکے۔

اگر آپ ماں بننے سے پہلے ڈیابیطس میں مبتلا ہیں اور ماں بننا چاہتی ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا:

- اگر آپ ڈیابیطس ختم دم میں مبتلا ہیں اور ڈیابیطس کے علاج کے لئے گلیاں استعمال کرتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق حاملہ ہونے سے تین ماہ پہلے گلیوں کا استعمال ترک کر کے انسولین انجیکشن لگانا شروع کریں۔ گلیاں استعمال کرتے ہوئے اگر حمل بڑھ رہا تو اس عرصے میں بچہ میں جلیقی نقص پیدا ہو سکتے ہیں۔
- انسولین کی قسم اور مقدار کا تعین شوگر کا ماہر ڈاکٹر (Diabetologist) کرے گا۔ یہ عام طور پر صبح ناشتہ سے پہلے اور رات کھانے سے پہلے دی جاتی ہے اور بعض اوقات دن

غذا کا چارٹ کیوں ضروری ہے؟

ماں کے لئے ماہرانہ ذہن سے غذا کا چارٹ بنانا چاہئے۔ یہ غذا چکنائی، نشاستہ، لحمیات، پھل اور سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہئے۔ اس غذا کو تین بڑے کھانوں اور تین ہلکے پھلکے ناشتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

چینی، گڑ، گلوکوز، سوڈا، ڈریکس، شربت، مشنائیاں، پھلوں کے رس، ڈبے میں بند پھل، جام، کچپ، آئس کریم، بیٹھا دودھ، پاؤڈر دودھ، سبھی، بکھن، بالائی، پراٹھے مغزی پائے، گلیٹی، نہاری، پڑا سے پرہیز کریں۔ کھانوں میں سبھی کے بجائے Extra Virgin Olive Oil کا استعمال کریں۔ تمام سبزیوں اور دالیں استعمال کر سکتی ہیں۔

• دوران حمل ڈیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے ہونے والے بچے میں نوجوانی کی عمر میں موٹاپے اور ڈیابیطس کا مرض لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

کن خواتین میں حمل کے دوران ڈیابیطس ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں؟

- یہ ڈیابیطس عموماً حمل کے دوسرے حصہ میں ظاہر ہوتی ہے اور عموماً بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل خطرناکی عوامل دوران حمل ڈیابیطس کا باعث ہو سکتے ہیں:
- وہ خواتین جن کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو۔
- قریبی خاندان میں مرض ڈیابیطس کی موجودگی۔
- پچھلے بچوں کا پیدائشی وزن ساڑھے تین کلو سے زیادہ ہو۔
- پہلے ہی بچے ضائع ہو چکے ہوں یا مردہ بچے کی پیدائش ہو۔
- پچھلے بچے میں پیدائشی نقص ہو۔

میں تین سے چار مرتبہ بھی دی جاتی ہے۔ اب دوران حمل خون میں شوگر کنٹرول کرنے کے لئے کچھ گلیاں بھی دی جاتی ہیں تاکہ بہترین علاج انسولین انجیکشن ہی ہے۔

- جب تک آپ کی شوگر کا کنٹرول اچھا نہ ہو آپ حمل سے احتیاط کریں۔
- دوران حمل خون میں شوگر کی مقدار مختلف اوقات میں جلدی جلدی جانچنا ضروری ہے۔ اس کے لئے گلوکومیٹر آلہ فوراً خرید لیں اور دن کے مختلف اوقات میں اپنی شوگر ٹیسٹ کریں اور ڈاکٹر کو ہر مہینہ پر یہ جاننا ضرور دکھائیں۔
- اگر بلڈ پریشر یا گلوبٹیرول کے لئے دوائیں استعمال کر رہی ہیں تو ڈاکٹر سے اپنی دوائیں ضرور چیک کروائیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ جو دوائیں آپ استعمال کر رہی ہیں وہ بچہ کے لئے نقصان دہ ہو تو ڈاکٹر اس میں تبدیلی کر دے گا۔
- حاملہ ہونے سے قبل اور دوران حمل فوٹو لک ایبڈو گلیوں کا استعمال کریں۔
- فوٹو لک ایبڈو گلی کی بچہ میں جلیقی نقص پیدا کر سکتی ہے۔
- گردوں کی پیچیدگی ہو تو اس کا علاج کروائیں۔
- دوران حمل آٹکھ کے پردہ بصارت کا معائنہ Fundoscopy اور گردے



ڈاننگ کب مضر صحت ہو سکتی ہے؟

اگر آپ حال ہی میں ماں بنی ہیں تو...

خاص کر اس موقع پر جب کہ بچے کی پیدائش ہوئی ہے وزن کم کرنے کا خیال رو کر دیجئے۔ جب آپ کا بچہ قدرتی دودھ پر انحصار کرتا ہے اگر آپ نے سخت قسم کی ڈاننگ شروع کر دی تو بچے کو تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ملیں گے قدرت نے ان خواتین کے لئے ایسا نظام تشکیل دے دیا ہے کہ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن خود بخود کم ہونا شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ پیٹ بھی نارمل حالت میں آ جاتا ہے۔

ایسے تمام تر غذائی اجزاء جو قدرت نے ماں کے دودھ میں شامل کئے ہوتے ہیں وہ ماں کی غذا ہی سے حاصل ہو سکتے ہیں اس لئے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے عرصے میں بھی مکیشیم اور وٹامنز کے مکمل عرصے کھانے جائیں ورنہ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ خواتین کے دانت خود بخود گر جاتے ہیں چنانچہ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ اپنی ڈانٹ میں صحت بخش غذاؤں کے ساتھ ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اضافی مکیشیم بھی لینا ضروری ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے کھانے پینے کا بہت زیادہ پرہیز فوراً شروع کر دینا ٹھیک نہیں ہوگا البتہ متوازن غذا اور تین وقت کے کھانے کو چھوٹے برابر برابر تقسیم کر کے ہر وقت توانا اور تازہ رہنا ممکن ہے۔

آپ کے لئے بہتر ہے کہ:

• سب سے پہلے کم چکنائی والی اور زیادہ فائبر والی غذاؤں کا استعمال شروع کریں۔ مثلاً گندم، جو، جینی کے لئے باجرے اور مکئی کے آنے کی روٹی، براؤن رائس کے علاوہ تازہ پھل اور ہرے چوں والی سبزیاں وغیرہ۔

• میوے اور بادام ضرور کھائیں مگر مقدار کم کر دیں اور گوند یا بھجیر کی کھانی ہو تو VTFI جاپتی میں تیار کریں لیکن شکر کی جگہ گڑ شامل کر دیں تو یہ غذا زود ہضم بھی رہے گی اور مقوی بھی۔ شکر جسم میں جذب ہو کر آپ کو لہرے کر سکتی ہے۔

اب کروٹ کے رخ کو لمبے سیدھے رکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔

اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، کمر پوار سے لگائیں اور گھٹنے موڑیں تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

• پانی زیادہ پینا شروع کر دیں لیکن اگر قدرتی پھلوں کے جوسز اور نارمل پانی پی سکیں تو بھی بہتر ہے تاہم یہ سادہ پانی کے خواص سے قطعی مختلف مشروبات ہیں۔

میں ورزش کروں یا نہیں؟

یہ سوال ہر خاتون کے ذہن میں اٹھتا ہے۔ بہت سی مائیں ڈپریشن میں مبتلا ہوتی ہیں اس وقت انہیں ٹیلی کاؤنسلنگ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ خاتون بہت جلد اس بحران سے باہر آ جائیں۔

اگر بچہ سرجری سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام زخم ٹھیک نہیں ہو جاتے پھر رفتہ رفتہ چھل قدمی شروع کریں۔

سب سے پہلے کسی سخت جگہ یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دونوں ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کو آپس میں سخت سے ملائیں اور سب تک گنتی نہیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اب کمر کو تختی سے زمین سے لگائیں اور پیٹ اندر کی طرف کھینچیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بدن ڈھیلا چھوڑ دیں پھر تھوڑی ذرا سی کوشش کر کے گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف بڑھائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔

تھوڑی گردن سے لگائیں پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں، اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اٹھائیں اور باری باری یوں عمل دہرائی رہیں۔

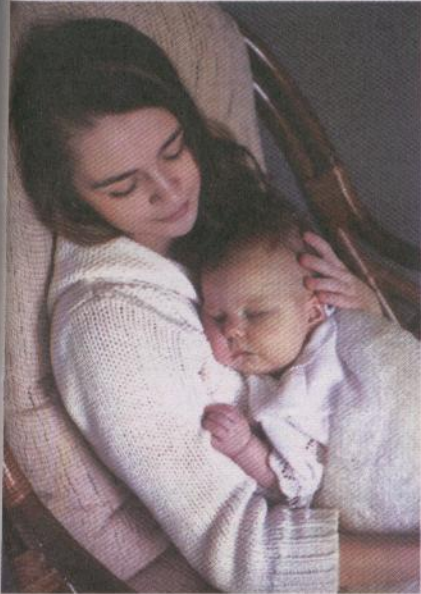
Fitness Belt ہے بہت ضروری

بازار میں کئی قسموں کی فٹنس بیلٹس دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک Vibration کے ذریعے سے جسم کی چربی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹس چوڑے ریز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ریز والی بیلٹس بھی کئی رنگوں اور مختلف ساخت کی ہوتی ہیں۔ یہ ارتعاش یعنی Vibration والی بیلٹوں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ آپ ریو کی بیلٹ ضرور استعمال کریں۔ گاؤں دیہاتوں میں سوتی دوپٹے پیٹ کے گرد باندھنے کی روایت ملتی ہے۔ یہ طریقہ صدیوں سے رائج ہے اور پیٹ کے عضلات کو کھینچنے اور رگوں کو متورم ہونے سے بچانے کی ایک موثر اور سادہ سی ترکیب ہے۔ آپ بھی بچے کی پیدائش کے بعد سو مہینے کے دوران میں ریو کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ بہت جلد پرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔ باقی کام مدرفیڈنگ کی مدد سے آسان ہو جاتا ہے۔ زچگی اور بچے کی پیدائش کے اس سہرے یا دو گارڈوں کو اذیت اور بوجھل پن سے نجات دلانے اور اپنے نفعے منے بچے کا کام خوشی خوشی کریں۔ آپ کے لئے یہی فخری بات ہے کہ قدرت نے آپ کے پیروں تلے جنت بسا دی ہے۔

ماؤں کی تولیدی صحت

چندوا ہے، حقائق اور رسم و رواج

شاہین ملک



کے لیے برداشت کرنا پڑتا ہے۔

بلاشبہ بچے قدرت کی دین اور تحفہ خداوندی ہوتے ہیں۔ یہ بھی طے ہے کہ جس روح کو دنیا میں آنا ہوا ہے اسے کوئی روک نہیں سکتا۔ جسے جنم لینا ہوا ہے کوئی شعوری کوشش کر کے بھی آنے سے روک نہیں سکتا۔ خاندانی منصوبہ بندی کوئی بندش نہیں ہے بلکہ یہ ایک پلان ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی پرورش اور تربیت کے مراحل طے کرنے کے لیے آپ کتنے وسائل (طبی اور مالی سہولتیں) مہیا کر سکتے ہیں۔ اس تاکید یا مشورے کا مقصد یہ ہے کہ گھر میں بنیادی کردار رکھنے والی ماں کی صحت بھی برقرار رہے تاکہ وہ اپنے تمام بچوں کی پرورش پوری توجہ اور دل جمعی سے کر سکے۔

جب شوہر بیوی کو اس منصوبہ بندی کے فیصلوں میں شریک کرتا ہے تو اس سے دونوں کا اعتماد پروان چڑھتا ہے۔ وہ دونوں گھر اور گھر کے اراکین کی دلچسپی، بہال، غذا، طرز زندگی، ناگہانی آفات اور سماجی زندگی کے دیگر امور آسانی سے انجام دے سکتے ہیں۔ ملک کی دیہی اور روایتی آبادیوں میں عورتوں کے مراکز صحت اور اسپتال جانا مسیوب سمجھا جاتا ہے۔ ایسے میں خاندانی منصوبہ بندی مراکز تک عورتوں کی رسائی کا تصور بھی ممکن نہیں۔ انجمنی ضروری یہ ہے کہ عورتوں کے علاج کے لیے مراکز صحت کو مقامی اقدار اور روایات سے ہم آہنگ کیا جائے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کو بطور مراکز صحت استعمال کیا جائے۔ یوں بھی خاندانی منصوبہ بندی عورت کی صحت اور زندگی سے گہرا تعلق رکھتی ہے لہذا ایسے مراکز کو الگ تھلگ یا مخصوص شناخت دینا مناسب نہیں۔ یہ بات واضح طور پر سمجھی جانی چاہئے کہ کسی طرح بھی اس منصوبہ بندی کا مقصد بچوں کی ہلاکت یا ان کی پیدائش پر بندش نہیں ہے اور یہ کہ پیدائش کے درمیان وقفہ خود بچوں اور بچوں کی ماں کی عمومی تولیدی صحت کے لیے ضروری ہے تو بچہ کیوں نہ اپنی اقدار اور نظریات کے مطابق کوئی محفوظ اور موزوں طریقہ اپنایا جائے۔

موجودہ دور میں یہ مشاہدہ کیا جا رہا ہے کہ بہتر ماحول اور پختل انداز سے پرورش پانے والی بیٹیاں زیادہ پراحتما، خدمت گزار اور احسان مند ہوتی ہیں جبکہ والدین کے لئے بیٹوں کا برتاؤ مختلف حالات و عوامل میں مشروط ہوتا ہے۔ جہانگیرہ لوگ اس کی تصدیق کرتے ہیں کہ بڑھاپے میں بیٹوں سے زیادہ بیٹیوں کا پیار آتی ہے یا آسکتی ہیں لیکن جب اولاد کے انتخاب کا معاملہ ہو تو لوگ بیٹی کی خواہش کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک ایک بیٹا تو ہونا ہی چاہئے کیونکہ اس سے خاندان کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے اور اس ایک بیٹے کے لئے یکے بعد دیگرے کئی لڑکیوں کی ولادت قبول کر لی جاتی ہے۔ ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ گھر میں پہلی ولادت کے بعد ماں کی زندگی کا سلسلہ تو اتر کے ساتھ آٹھ سے دس لڑکیوں کی ولادت تک چلتا رہا حتیٰ کہ بیٹے کی ولادت نہ ہو سکی اور کبھی ساتویں بیٹی کے بعد بیٹے ہونے کی مراد برآئی۔ ایک واقعہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا کہ ولادت کی ابتداء بیٹے سے ہو تو عورت کے فوری اور بار بار ماں بننے کو قبول کر لیا جاتا ہے۔ بیٹے کی خواہش میں بہت سی لڑکیوں کی پیدائش ہو یا یکے بعد دیگرے بیٹوں کا جنم دونوں ہی صورتوں میں عمل اور زندگی عورت کو برداشت کرنے ہوتے ہیں۔

مردوں کی لائقیت

یوں تو عمومی دکھ اور بیماریاں دونوں کو لائق ہو سکتی ہیں لیکن عورت کمزور صحت کی ہو تو زیادہ مسائل، مشکلات یا تکلیف جھیلتی ہے۔ مرد حمل اور زندگی کے کڑے مسائل کا احساس رکھ سکتے ہیں لیکن جسمانی تکلیف میں حصہ داری تو نہیں کی جا سکتی۔

صد شکر کہ معاشرے میں ایسے مردوں کی کمی نہیں جو عورت کی مساوی حیثیت تسلیم کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ جسمانی ساخت، فرائض منصبی اور فطری جذبوں کے باعث عورت کو بھی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ لیکن ہماری آبادی کا بیشتر حصہ کم تعلیم یافتہ، توہم پرست اور سماجی عقائد میں تنگ نظری پر مشتمل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے معاملات میں جن کا انحصار شوہر اور بیوی کے باہمی فیصلوں پر ہوتا ہے۔ شوہر اپنی مرضی چلاتا ہے اور یہ سوچے بغیر کہ بچوں کی بے درپے پیدائش کے باعث عورت کی صحت خراب سے خراب تر ہوتی چلی جائے گی۔ وہ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اپنانے پر آمادہ نہیں ہوتا۔

خاندانی منصوبہ بندی کا اصل مقصد بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ دینا ہے مگر اکثریت یہ سمجھتی ہے کہ اسے خاندان بڑھانے سے روکا جا رہا ہے لہذا عورتیں بار بار ماں بننے کے عمل سے گزرتی ہیں۔ انہیں زندگی کے دوران ضروری سہولتیں بھی نہیں تو اس کا نقصان پورے

عورت کا وجود گھر اور خاندان کا محور ہے لیکن اس کے باوجود سماجی زندگی میں بیٹے کا جنم والدین کا سرخرو سے بلند کرتا ہے۔ نچلے، متوسط اور کچھ اعلیٰ متوسط خاندانوں میں بھی بیٹی کے پیدا ہونے کی خبر بیشتر لوگوں کے ہونٹوں کی ہنسی چھین لیتی ہے۔ بیٹا ہو یا بیٹی اہم تر بات یہ ہے کہ اولاد ہو اور صحت مند پیدا ہو، باقی اچھی پرورش، تعلیم و تربیت ہی بچے کو معاشرے میں کامیاب بناتی ہے خواہ وہ لڑکا ہو یا لڑکی۔

گھرانے کو محدود رکھنے کے لئے اسقاط حمل کا استعمال

2007ء میں نیشنل کمیٹی فار میٹرنل اور نیٹرنل ہیلتھ (NCMNH) نے سوسائٹی آف اوبسٹرینٹریز اینڈ گائناکالوجسٹس آف پاکستان (SOGP) کے تعاون سے غیر محفوظ اسقاط اور اس کی پیچیدگیوں کی صورت حال کا تجزیہ کیا۔ اس کے مطابق ”مراکز صحت میں غیر محفوظ اسقاط کی پیچیدگیوں کے باعث داخل ہونے والی 37 فیصد عورتوں کا اسقاط غیر ہنرمند روایتی دایوں نے 38 فیصد نرسز اور لیڈ میٹیکل سٹوڈنٹس اور سٹوڈنٹس اور صرف 14 فیصد اسقاط ڈاکٹروں نے کئے تھے۔“

• ڈاکٹر عبدالرشید انصاری کے مطابق ”WHO نے ڈی این ای کو رحم کی صفائی کے لئے تجویز نہیں کیا ہے۔“

• گرین اسٹاروشل مارکیٹنگ کی سابق چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر رحمانہ احمد کہتی ہیں کہ ”عورتیں صرف مردوں کی خوشنودی کے لئے گھرانہ چھوڑنا بڑا رکھتی ہیں۔ اس ضمن میں وہ اپنی خراب صحت کی بھی پروا نہیں کرتیں۔“

• پاکستان ڈیموکریٹک اینڈ ہیلتھ سروسز 2006-07 P&HS تصدیق کرتا ہے کہ پاکستان میں صرف اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ بچوں کی پیدائش چاہتا ہے۔ پاکستان میں 5.6 فیصد ماؤں کی اموات کا تعلق اسقاط حمل سے ہوتا ہے۔

• NCMNH کی صدر اور ضیاء الدین یونیورسٹی میں اوبسٹریٹک اینڈ گائناکالوجی کی پروفیسر صادقہ انجمن جعفری کہتی ہیں ”بعض اوقات گذشتہ بچے اور موجود حمل کے درمیان وقفہ ہوتا ہے اس کی ایک وجہ خاندانی دباؤ ہوتا ہے۔“

• انڈونیشیا اور ایران میں حیران کن حد تک باروری کی شرح میں کمی دیکھنے میں آ رہی ہے۔ ایران میں 1993ء میں حکومت ان خواتین سے میٹرنٹی فوائد چھیننے لگے جو تین سے زائد بچوں کی ماں تھیں۔ یہ دونوں اسلامی ملک ہیں اور یہاں شرح خواندگی کے اضافے کے سبب لوگوں میں یہ پیغام منکھلائے میں مدد ملی کہ چھوٹے گھرانے بہتر زندگی کا سبب ہو سکتے ہیں۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزی سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزی سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے آپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کا پی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون: اٹل فزی، 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



نئی طبی ایجاد

شکر ہے ٹیکے سے جان چھٹی

جرمنی میں منعقد ہونے والی دنیا کی سب سے بڑی طبی نمائش میں ایک نئی ایجاد متعارف کرائی گئی ہے۔ اس نئے آلے کی بدولت اب نومولود بچوں کو انجیکشن لگا کر ان کا خون نکالنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کا وزن بمشکل 800 گرام سے ایک کلو تک ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ تو بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں انہیں ”پری میچور“ کہا جاتا ہے یعنی وہ قدرت کے متعین کردہ نظام یعنی 37 ہفتوں سے پہلے ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو

اعصابی نظام بگاڑ سکتا ہے۔

اب ان بچوں کے لئے انجیکشن چھو کر خون نکالنے کے بجائے ایک مخصوص آلہ 105JM مارکیٹ میں آ رہا ہے جو بغیر خون نکالے جلد کی تحقیق کر سکتا ہے اور اس طرح نومولود بچوں کو چھوٹی سے چھوٹی جوت سے بھی بچایا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں ملی ریوین کی مقدار ناپتا ہے۔

عام طور پر بچوں کا خون سرخ کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے جو بچوں کے لئے نہایت تکلیف دہ عمل ہوتا ہے اور اسپتال کے ملازمین کو بھی اس وقت وقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ آلہ ایک ڈیجیٹل تھرمائسٹر کی طرح ہے۔ اسے بچے کے سر یا پسلیوں پر رکھا جاتا ہے جس کے بعد نتائج فوری طور پر اس کی اسکرین پر نظر آ جاتے ہیں۔ اس جانچ سے حاصل ہونے والا ڈیٹا فوری طور پر کمپیوٹر یا بچے کی صحت سے متعلق فائل میں درج کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر رام چندن ویلز اس نئے آلے کا استعمال کر رہے ہیں اور اب یہ آلہ ویلز کی دانیوں کو بھی دیا گیا ہے اسے فی الحال صرف قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے معائنے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر رام چندن کہتے ہیں اس آلے کو سائنس کی بہترین ایجاد کہا جانا چاہئے کہ جس کی مدد سے اب ہر ایک بچے کا خون سرخ کے ذریعے نہیں نکالا جاتا اور بیماری کی تشخیص بھی آسان ہو گئی ہے۔ پہلے بچوں کا رونا دھونا انجیکشن کی تکلیف سے کراہتا سہا نہیں جاتا تھا اب کئی نومولود بچے سوتے سوتے میں ایک بڑا ٹیسٹ آرام سے کر دیتے ہیں۔

پیدائش کے بعد ابتدائی گھنٹوں میں بیلیا ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری خون میں پائے جانے والے ایک مادے Bilirubin کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے بچے کی جلد اور آنکھیں پیلی ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔

خون میں ملی ریوین کب بنتا ہے؟

یہ مادہ اس وقت بنتا ہے جب پیدائش کے بعد بچے کے جسم میں خون کے نئے خلیے بنتے ہیں اور پرانے خلیات ختم ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اگر خون میں ملی ریوین کی مقدار زیادہ ہو تو جلد کا رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق 60% فیصد بچوں کو بیلیا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ڈاکٹر بچے کے پیروں کی انگلیوں سے خون نکالتے ہیں اگر نومولود بچہ صحت مند ہے تو اس کے جسم سے بیلیا خود بخود چند دنوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ زچگی کا پورا عرصہ مکمل کر کے ہونے والی ولادتوں میں بھی بچوں کو یرقان ہوتا ہے۔ نومولود بچہ قدرتی ہو یا سرجری کے بعد یہ بہت نازک ہوتے ہیں۔ امریکی ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ایسے بچوں کی دماغی نشوونما پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہر چھوٹی سے چھوٹی جوت ایسے بچوں کی دماغی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

ویلز میں نومولود بچوں کی بیماریوں پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر ارون رام چندن کہتے ہیں کہ ملی ریوین کی زیادہ مقدار والا خون جب دماغ سے گزرتا ہے تو نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو بلنے جلنے میں پریشانی ہو سکتی ہے ان کی دیکھنے اور سننے کی طاقت کم ہو سکتی ہے اور ان کا

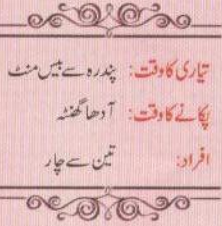


اجزاء:

حب ضرورت	گرلڈ چکن	ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر	سوا پیمانی	بٹر ملک	ڈیڑھ پیالی
حب ضرورت	ڈالٹاں قلاور	ایک چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا	ایک عدد	انڈا	ایک چنگلی

ترکیب:

- گرلڈ چکن بنانے کے لئے 150 گرام چکن کوٹنگ بسن، لال مرچ (تمام چیزیں ایک ایک چائے کا چمچ) اور چار کھانے کے چمچ دیہی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں۔
 - پکٹس بنانے کے لئے پہلے بٹر ملک تیار کریں، تین چوتھائی پیالی دودھ اور آدھی پیالی دیہی میں ایک کھانے کا چمچ بیٹھا سوڈا اور آدھی پیالی کارس ڈال کر ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔
 - میڈے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیٹھا سوڈا ڈال کر ملائیں، پھر اس میں انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
 - آخر میں تیار کیا ہوا بٹر ملک اور ایک چوتھائی پیالی ڈالٹاں قلاور ڈال کر ملا لیں۔
 - نان اسٹک فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالٹاں قلاور اچھی طرح پھیلا کر ڈال دیں اور درمیانی آگ پر گرم کرنے کے لئے رکھ دیں۔
 - دو منٹ گرم کر کے فرائینگ پین کو چولہے سے اتار لیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ تیار کیے ہوئے پکٹس کو پھیلا کر ڈالیں اور اسے چولہے پر رکھ دیں۔
 - ڈھک کر ایک سے دو منٹ تک پکائیں اور پسند کے مطابق سنہرا ہونے پر پین بیک کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہری ہونے پر نکال لیں۔
 - اسی طرح سے تمام پکٹس تیار کر لیں۔ پھر اسی فرائینگ پین میں میرینٹ کی ہوئی چکن کی بوتلیوں کو ڈال کر ڈھک دیں۔
 - بوتلیاں جب اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- پریزنٹیشن: پلیٹر میں پکٹس کو رکھ کر ان پر گرلڈ چکن رکھیں اور ایلٹی ہوئی یا گرل کی ہوئی پسند کے مطابق سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار

پکٹس اور گرلڈ چکن

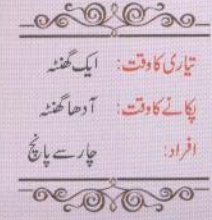


کاج چیز	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	سبز شملہ مرچ	ایک عدد	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ	کارن فلور	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرخ شملہ مرچ	پسند کے مطابق	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	نماؤ کچھ	دو کھانے کے چمچ	بسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا بسن	ایک چائے کا چمچ	زر شملہ مرچ	پسند کے مطابق	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	اللہ اکبر آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کاج چیز بنانے کے لئے چار بیانی دودھ کو بالے کے لئے رکھیں اور بال آنے پر آج بلی کر کے اس میں دو بیانی کھنا دی شامل کر دیں
- آج چیز کر کے تین سے چار بال آنے دیں اور جب دودھ اور پانی مکمل طور پر ٹھنڈا نظر آئے لگیں تو چولہا بند کر دیں
- اس میں دو بیالی بخ ٹھنڈا پانی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں۔ بڑے پیالے پر مل کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر رکھیں اور دودھ کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈال دیں
- پوٹلی کی طرح باندھ کر اوچھا لگا دیں اور پانی مکمل طور پر نکل جانے تو اچھی طرح دبا دیا کر چھڑیں اور جیز ہ بنا کر فریج میں رکھ دیں
- سخت ہونے پر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں اللہ اکبر آئل کو درمیانی آج پر گرم کریں اور جیز کے ٹکڑوں پر کارن فلور چھڑک کر ان کو سنہری فرائی کر لیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ اللہ اکبر آئل کو گرم کر کے اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر تینوں رنگوں کی باریک کٹی ہوئی شملہ مرچیں بہن اور چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- آج چیز کر کے چلی ساس، سویا ساس، نماؤ کچھ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور آخر میں فرائی کیے ہوئے جیز کے ٹکڑے، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں

پیریشن: اس مزیدار ڈش کو گرم گرم ایلے ہوئے چاؤلوں کے ساتھ پیش کریں۔



چلی پنیر



شرمپ چاؤ مین

121

ایک بیگٹ (200 گرام)	شملہ مرچ	ایک سے دو عدد
250 گرام	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	کارن فلور	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالدا او کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ایک سے دو عدد		

ترکیب:

• جھینگوں کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں، گاڑ، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔
• بڑے سائز کے چین میں دس سے بارہ پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور
چنگی بھر ہلدی کے ساتھ نو ڈال ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر جب اچھی طرح گل جائیں
تو چنگی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں۔
• پھلی ہوئی کڑی میس ڈالدا او کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور بسن ڈال کر
ایک منٹ کے لئے فرانی کریں۔ جھینگے ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرانی کریں تاکہ
جھینگوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے

• پھر گاڑ، شملہ مرچ، ہری پیاز اور ابلے ہوئے نو ڈال ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فرانی کریں
• نمک، سفید مرچ، چینی، چائینیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
• آخر میں کارن فلور اور لیموں کارس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

• خوب صورت سی ڈش میں نکال کر
• اوپر سے فرانی کیے ہوئے تھکے ڈال دیں
• اور اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے
• مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار

بلدی	آدھا کلو	گوشت
سفید زیرہ	ڈیڑھ پیالی	ثابت موگ
نمٹاڑ	حسب ذائقہ	نمک
ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	اورک، لہسن پسا ہوا
ڈالدا او کوکنگ آئل	دو عدد درمیانی	پیاز
	ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پسی ہوئی

موگ گوشت

122

ترکیب:

- سب سے پہلے موگ کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے
• پیاز، نمٹاڑ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
• چین میں ڈالدا او کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور
• سنہرا فرانی کر لیں
• اس میں اورک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، نمٹاڑ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح
• درمیانی آگ پر پکینے کے لئے رکھ دیں
• جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح تیل علیحدہ ہونے تک چھوئیں اور بھگو
• موگ کو پانی سمیت اس میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح کس کر کے ہلکی آگ
• کہ گوشت مکمل طور پر گل جائے
• ہری مرچیں اور بھنا ہوا اکٹا ہوا زیرہ ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ

پریزنٹیشن:

- گرم گرم ابلے ہوئے
• چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
- پکانے کا وقت: پینتیس سے
- افراد: پانچ سے چھ



چائینیز پوٹیو سلاد



انجام:
 آلو: تین سے چار عدد
 لہسن کے جوئے: ایک سے دو عدد
 سفید مرک: تین کھانے کے چمچ
 سویا ساس: ایک کھانے کا چمچ
 قینی یا براؤن شوگر: آدھا چائے کا چمچ
 کالی مرچ: آدھا چائے کا چمچ

کئی ہوئی لال مرچ: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
 ہری پیاز: ایک عدد
 سرخ شملہ مرچ: دو کھانے کے چمچ
 ڈالڈا لالیو آئل: تین کھانے کے چمچ

ترکیب:
 • آلوؤں کو پالنے کے لئے رکھ دیں، لہسن، لال مرچ، کالی مرچ کو بلینڈر میں ڈال کر مرک اور سویا ساس ڈالنے ہوئے بلینڈ کر لیں
 • پھر اس میں قینی وال کر پھینٹیں اور ڈالڈا لالیو آئل ڈالنے ہوئے مسلسل پھیلت کر ڈریٹنگ تیار کر لیں۔ آلو گٹے تک اسے فریج میں رکھ دیں
 • ہری پیاز کو ہریک چوپ کر کے رکھ لیں، شملہ مرچ کو ہاریک کاٹ کر رکھ لیں
 • آلو گٹے جاگیا تو انہیں پانی سے نکال کر غسل طور پر شفا کریں اور چھیل کر پھندے کے مطابق ٹھیک ٹھیک کٹ لیں اور آلوؤں پر ڈال کر انہیں آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
 • فریج سے نکال کر اس میں شملہ مرچ اور ہری پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

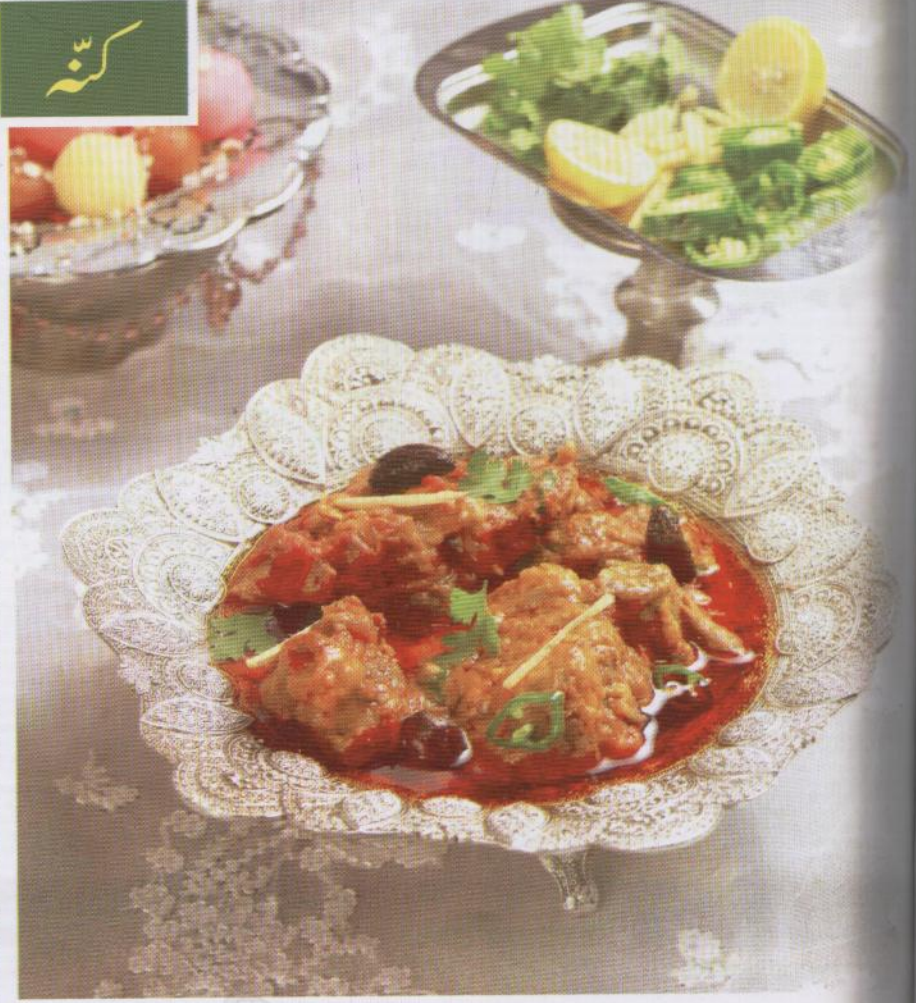
پریزنٹیشن:
 خوبصورت ہی سلاو کی روش میں نکال کر گھنٹا کر کے پیش کریں۔
جاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے
افراد: تین سے چار

انجام:
 بکرے کا گوشت: ایک کلو
 اورک لہسن پہا ہوا: دو کھانے کے چمچ
 نمک: حسب ذائقہ
 دہی: ایک پیالی
 بڑی الاچی: ایک سے دو عدد
 سیاہ زیرہ: ایک چائے کا چمچ

ترکیب:
 • گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں
 • تین میں ڈالڈا VTF بنا تھی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصلحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
 • ہاریک کئی ہوئی پیاز کو سہرا فرانی کر لیں۔ اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرنی کریں پھر گوشت ڈال کر تھی دیر بھونیں کہ گھی ٹھنڈا ہو جائے
 • دہی میں نمک، لال مرچ، بلندی، بڑی الاچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر ملا لیں اور اس کچھر کو گوشت میں ڈال دیں
 • آلے کو تو سے پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، دہی کا کچھ ڈالنے کے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
 • ڈھائی سے تین پیالی پانی ڈال کر گلی آگ پر ڈھک دیں اور اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:
 ہاریک کئی ہوئی اورک اور ہر ا مصلحہ چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

جاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ



کتنہ

کے کاچج
 کے کاچج
 عد
 چار عدد
 لی
 یں۔
 یں اور
 وئے
 ویر پکا لیں
 کھ کر تار لیں
 منٹ
 س



اسٹیک ڈی الفریڈو

دو کھانے کے کچھ	مارجرین یا مکھن	ایک بیانی	فریش کریم	ایک چائے کاس	کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی	آدھا کلو	چکن بریسٹ
سب ضرورت	اللہ اولیو آئل	چار کھانے کے کچھ	پارمیسان چیز	دو سے تین کھانے کے کچھ	سیرک	حسب ذائقہ	نمک
		آدھی بیانی	سافٹ ڈرنک	دو کھانے کے کچھ	دوسرا سا کر ساس	تین سے چار عدد	پسن کے جوئے

ترکیب

- چکن بریسٹ کو اچھی طرح دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے پتے پارچے کاٹ لیں
- پسن کو پسن کر اس میں کالی مرچ، سیرک، نمک، دوسرا سا کر ساس اور دو کھانے کے کچھ اللہ اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس سے پارچوں کو میرینٹ کر لیں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کرل چین کو درمیانی آگ پر چولے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کے کچھ اللہ اولیو آئل ڈال دیں
- میرینٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سافٹ ڈرنک کے چھرک دیں۔ احتیاط سے آٹھ سے نو گریڈ کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے کرل چین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیکس بنا کر رکھتے جائیں

الفریڈو سس بنانے کے لئے:

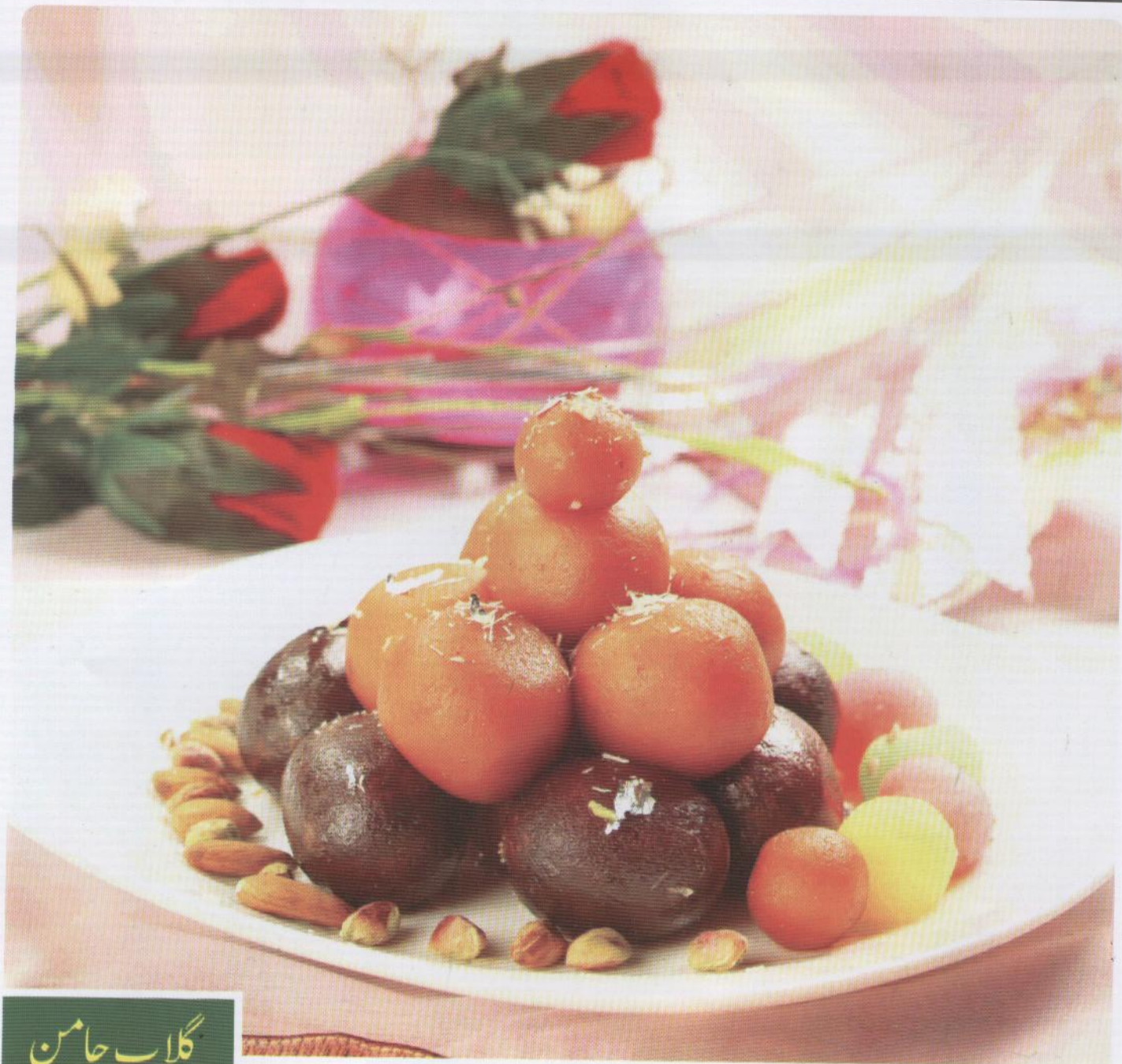
- دو جوئے پسن کو پسن کر مارجرین یا مکھن کے ساتھ تین میں ڈالیں اور خوب آونے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے فریش کریم شامل کر دیں
- اللہ اچھینے والا ہسک چلاتے ہوئے جب کریم پکے پرا آ جائے تو اس میں پارمیسان چیز ڈال کر چولے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے سس کو بنا تے ہوئے صرف اس بات کو ذرا دیکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنا لیں اور گرم گرم نوش کر لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار



گلاب جامن

تین سے چار عدد	چھوٹی الائچی	آدھا چائے کا چمچ	ہینگ پاؤڈر	ایک پیالی	ایزاہ: کھویا
پسند کے مطابق	پستے	دو پیالی	چینی	ایک پیالی	کالج چیز
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بناتی	چمکی بھر	زرے کارنگ	آدھی پیالی	میدہ

ترکیب:

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں۔ پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک ہوائیاں کاٹ لیں
- میدے کو چھان کر اس میں ہینگ پاؤڈر ملا لیں
- کھویے میں کالج چیز اور میدہ ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں۔ پھر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناتی کو بھگی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور نیم گرم ہونے پر اس میں تیار کی ہوئی گولیوں کو سنہری فرنی کر لیں
- دو پیالی چینی اور ایک پیالی پانی کو پین میں ڈال کر اچھی طرح گھول لیں پھر تین سے چار منٹ لپکا کر پتلا سا شیرہ بنا لیں۔ اس میں زرے کارنگ اور
- ہسی ہوئی الائچی شامل کر کے چوبیس سے اسی منٹ لیں۔ گلاب جامن کو تیلنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال لیں اور باریک کئے ہوئے پستے چمک کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ہر ماں کی جیت، ہر ماں کا اعتماد



"ماں بننے کی خوشی کے ساتھ ساتھ میرے بچے کی صحت میری توجہ کا مرکز بن گئی۔ اس دن سے میرے ساتھ ہے **ڈالدا** جس میں شامل وٹامنز اور اینٹی آکسیدنٹس میرے گھر والوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو یقینی بنائیں۔"

اس ہی لئے تو ہر ماں کا اعتماد صرف **ڈالدا**!



Dalda

جہاں مامتا وہاں ڈالدا

آج کیا پکائیں؟



6 منگل
اسٹک ڈی الفریڈو
چیزی پرائے و فوش سالاز

5 جمعہ
چائینیز پوٹینو سلاد
چائینیز اسٹائل کڑاہی

4 اتوار
شرپ چاؤمین
آلو کے بیسی پرائے

3 ہفتہ
موگ گوشت
پھل دار گلگے

2 جمعہ
فش لازانیا
چلی پیپر

1 جمعرات
ریف اینڈ پائن اپیل کیسرول
ہائیس وڈ گرلز چکن

12 جمعہ
چکن ویرڈنیک
پائن اپیل کوکونٹ سنو باز

11 اتوار
اسٹنڈ ٹیل پیپر
کنہ

10 ہفتہ
بیکڈ چکن وڈ سار کریم
موگ گوشت

9 جمعہ
پیری چکن
گلاب جامن

8 جمعرات
مشروم اینڈ چیز ڈوش
چٹ پٹی مچھلی

7 بدھ
پزا پوٹینو
دال بھاری

18 اتوار
چکن تکہ فنکر سینڈوچز
جھینگا چکن چٹ پٹے چاول

17 ہفتہ
تھائی شرپ سوپ
کونفہ نہاری

16 جمعہ
انٹالین سوپ
بیف بریانی

15 جمعرات
کولہا پوری چکن
گرین رائس

14 بدھ
چکن میکرونی سلاد
ایشین رائس

13 منگل
برائی گوٹے
پرائسٹ وڈ چیز ڈپ

24 ہفتہ
آلو کا بھرتہ
موگ گوشت

23 جمعہ
بلوچی کڑاہی
چاکلیٹ چیز کیک

22 جمعرات
چکن میکرونی سلاد
چلی کارن کین

21 بدھ
آم کا ٹپکا
دال کبجی

20 منگل
چکن پارسلز
پیگن ٹماٹر کا بھرتہ

19 جمعہ
پرشین آلیٹ
بادامی چکن

31 جمعہ
کالے چنے کا سالن
پائن اپیل کوکونٹ سنو باز

30 جمعہ
اسموکی اسپاٹسی بیف
کافی براؤنی ٹرائفل

29 جمعرات
اچاری دال
گرلز کھلس

28 بدھ
بیف اینڈ چیز سینڈوچ
چلی پیپر

27 منگل
پرشین آلیٹ
ناریل مرغ

25 اتوار
مچھلی
کینیڈا مشروم رائس



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

بیکڈ چکن و دوسا کریم

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	پیپر ٹیکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا بسن	ایک کھانے کا چمچ	ذیل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی
لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ	سار کریم	ایک پیالی
دوسرے شاز ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- == چکن بریسٹ کو دو سو کر چکن ٹاول سے خشک کر لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں
- == ایک پیالے میں نمک، بسن، لیموں کا رس، پیپر ٹیکا، کالی مرچ اور دوسرے شاز ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- == چکن کی بوٹیوں کو اس کچھرے سے میرینٹ کر لیں اور چارے سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- == سار کریم کو پیالے میں رکھیں اور پیٹ میں ذیل روٹی کا چورا پھیلا کر رکھیں۔ پہلے چکن کے ٹکڑوں کو سار کریم میں ڈبوئیں پھر ذیل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھیر لیں
- == بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالدا کوٹنگ آئل لگا کر ان بوٹیوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھیں
- == اوون کو دس سے پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور ٹرے کو اس میں رکھ کر پختیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- == اوون کو کھول کر چیک کر لیں کہ چکن گل چکی ہو تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن کو پلیٹر میں نکال کر حسب پسند ساس یا کچھ کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ
 افراد: تین سے چار کے لئے



صحت مند کھانے بنانے صحت مند گھرانہ

اسٹفڈ بیل پپر

ترکیب:

- فیے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیان آج پر پکائیں
- جب فیے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو سے تین چمچ **ڈالڈا کوکٹ آئل** ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں ابلے ہوئے چاول اور چورا کیا ہوا کالج چیز ڈال کر ملا لیں
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر اچھی طرح صاف کر لیں، پھر اس میں تیار کیا ہوا کچھ بھر لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں شملہ مرچ کو رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈالیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر ٹرے کو رکھیں اور پانچ سے سات منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں گرم گرم نکال کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

کالی مرچ پسی ہوئی	دو سے تین عدد	شملہ مرچ
کالج چیز	100 گرام	چکن کا تیرہ
آدھی پیالی	آدھی پیالی	ابلے ہوئے چاول
آدھی پیالی	چمچ رچیز	نمک
حسب پسند	پارسلے	حسب ذائقہ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی پیالی
		ایک عدد درمیان

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

بلوچی کڑاہی

اجزاء:

ایک گاو	تھابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	لیموں کارس	آدھی پیالی
تین انچ کا گلڑا	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دس سے بارہ جوئے	برادھنیا	حسب ضرورت
چار سے پانچ عدد	ڈال ڈال کو گنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، اورک کی باریک سلاکس کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کو موٹا موٹا کاٹ لیں اور کالی مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈال ڈال کو گنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال دیں، اتنی دیر فرمائی کریں کہ چکن کی رنگت سبھری ہو جائے۔
- پھر کئے ہوئے ٹماٹر، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو ڈھکن کھول کر بیوننا شروع کریں۔
- تیل علیحدہ ہونے پر کئی ہوئی اورک، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، کالی مرچیں اور لیموں کارس ڈال کر بھلی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفر و کڑاہی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

بہاری کو فنتے

ترکیب:

- بسنے پنے کو خشک فرائنگ پین یا تو سے پر پا کا سا گرم کریں اور اس کے ساتھ دھنیا اور زیرہ ڈال بھون لیں
- ان مصالحوں کو چا پر میں ڈال کر اس میں دار چینی، لوگ، بڑی اور چھوٹی الائچی ڈال کر باریک پیس بھراں میں دو پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پیس لیں
- اس میں سے دو سے تین چمچ مصالہ گریوی کے لئے علیحدہ کر لیں
- پھر بقیہ مصالحے میں تیس ڈال کر باریک پیس لیں، پیالے میں نکال کر اس میں نمک، ادک لہسن، آدھا کھانے کا چمچ لال مرچ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس کپچرے کو فنتے بنا کر فریق میں رکھ دیں
- گریوی بنانے کے لئے پین میں ڈالنا کو آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، گریونڈ کیا ہوا مصالحہ اور مونے کے ہونے نما ٹر ڈال کر بھونیں۔
- ساتھ ہی وہی پھیٹ کر ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- فریق سے کو فنتے نکال کر اس مصالحے میں ڈالیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلاتے ہوئے کو فنتوں کو بھون لیں
- جب کو فنتوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈال بھلی آج پروس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مصالحے دار کو فنتوں کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول اور دہی کے راتے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	دہی	آدھی پیالی
نمک	انڈا	ایک عدد
ادک لہسن پھا ہوا	دار چینی	دو اونچ کا کٹورا
پیاز	لوگ	تین سے چار عدد
نمراز	بڑی الائچی	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	چھوٹی الائچی	چار عدد
ثابت دھنیا	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
بسنے پنے	ڈالنا کو آئل	آدھی پیالی

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ترکیب:

- بڑے گول آلو لے کر صاف دھولیں اور انہیں ہال کر گالیں۔ چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
- اس دوران میدے کو چھان کر رکھیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈال اور آٹا، نمک، چینی، خمیر، انڈا، اجوائن، قھانم، کالی مرچ، دونوں قسم کے چیز (کش کئے ہوئے) اور تین سے چار کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پھولنے کے لئے رکھ دیں
- چکن کو دھو کر اسے نمک، لال مرچ اور سرکے کے ساتھ میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ پھر ڈالڈال اور آٹا میں ستھری فرانی کر لیں
- فرانی کی ہوئی چکن کو ٹھنڈا کر کے اس کے ریشے کر لیں۔ ابلے ہوئے آلوؤں کو درمیان سے کاٹیں۔ چمچ کی مدد سے احتیاط سے اندر کا گودا (نیچے کا خول چھوڑ کر) نکال لیں اور اسے میس کر لیں
- پندرہ سے بیس منٹ میں میدے پھول جانے تو ہاتھوں کو چکنا کر کے اسے دوبارہ گوندھیں اور اس مرتبہ گوندھتے ہوئے اس میں چکن۔ باریک کئے ہوئے مشروم اور میس کئے ہوئے آلو ملا لیں
- پھر اس میدے کے چار حصے کر لیں اور ہر ایک کو آلو کے خول میں رکھ دیں۔ اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور پختی کی ہوئی ٹرے میں آلوؤں کو رکھ کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بیک کریں اور ٹوٹھ پک سے پیک (درمیان میں ٹوٹھ پک ڈال کر دیکھیں کہ میدہ مکمل پک چکا ہے) کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: میز پر ڈالڈال اور میس کی چائے پر پیش کرنے کے علاوہ بچوں کے لٹچ باکس کے لئے بھی بہترین ہے۔

پزا پوٹیو

اجزاء:

آلو	دو عدد بڑے	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	تین چوتھائی پیالی	چینی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	موزر بلا چیز	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا پنیر	ایک چائے کا چمچ	مشروم	دو عدد
شک خمیر	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد	قھانم	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دودھ	حسب ضرورت	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈال اور آٹا	تین سے چار کھانے کے چمچ

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: چار عدد



پائں اپیل کو کونٹ سنوبال

ترکیب:

- == اس ڈش کو بنانے کے لئے بالائی والی تازہ گاڑھی دی استعمال کریں
- == صاف ستھرا ملل کا کپڑا لے کر اس کو چار تہہ کر لیں اور اس میں دی ڈال کر فرنیج کے شیٹ میں باندھ دیں۔ نیچے والے شیٹ میں پیالہ رکھ دیں تاکہ وہی کا پانی اس میں پھنسا رہے
- == اتنا س کے ٹکڑوں کو باریک چوپ کر کے چھلنی میں رکھ کر فرنیج میں رکھ دیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے
- == وہی کا پانی نکل جائے اور وہ مکمل خشک ہو کر نیچے کی شکل میں آجائے تو اسے پیالے میں نکال کر اس میں بیج سے کنڈینسڈ ملک ملا لیں
- == پھر اس میں اتنا س کے ٹکڑے ڈال کر دو چھج سے اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ کے لئے فرنیج میں رکھ دیں
- == پھر فرنیج سے نکال کر اس کے حسب پسند گولے بنالیں اور گہرے پیالے میں رکھے ہوئے ناریل میں رول کر لیں اور دو بارہ سے فرنیج میں رکھ دیں

پرینٹیشن:

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرپور ڈش بچوں کی پارٹی میں بہت پسند کی جائے گی۔

اجزاء:

ایک پیالی	اناس
دو پیالی	دہی
آدھی پیالی	کنڈینسڈ ملک
حسب ضرورت	پنہا ناریل

تاری کا وقت: دو گھنٹے

بنانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد



اطالیین سوپ

اجزاء:

چکن کا تہہ	200 گرام
بھنی	چار سے پانچ پیالی
میکرونی	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
گاجر	دو عدد درمیانے
پیاز	ایک عدد درمیانی

پالک

کٹی ہوئی لال مرچ	200 گرام
پارسلے	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ڈالڈالو لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ایک پیالے میں انڈے کی سفیدی میں نمک، کالی مرچ، ہارک کٹا ہوا پارسلے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں تہہ ڈال کر کس کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بیکنگ ٹری میں المونیم فوئل لگا کر کوفتوں کو رکھیں اور پھیلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- تین میں ڈالڈالو لیو آئل میں پیاز، گاجر اور پالک کو تیز آگ پر فرانی کریں پھر اس میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور بھنی شامل کر دیں
- اہل آنے پر اس میں کوفتے ڈال کر بلی آگ پر پکائیں اور پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں میکرونی ڈال دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کش کیا ہوا چیز اور تھوڑا سا پارسلے چھڑک کر اس مزیدار سوپ کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



تھائی شرمپ سوپ

اجزاء:

دو عدد	لیموں	200 گرام	بھینگے
ایک پیالی	کونٹ ملک	حسب ذائقہ	نمک
چار سے چھ عدد	بے بی کارن	ایک انچ کاکلوا	ادرک
چھ سے آٹھ عدد	تلسی کے پتے	تین پیالی	بھینگی
آدھی پیالی	ہرا دھنیا	ایک عدد درمیانی	پیاز
دو کھانے کے چمچ	ڈال ڈال لیو آئل	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر
ایک پیالی	پانی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
		ایک کھانے کا چمچ	کری پیسٹ

ترکیب:

- بھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ادرک کو چھیل کر پکھل لیں
- تین میں ڈال ڈال لیو آئل میں پیاز کو بکاسازم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں بھینگی، ایک پیالی پانی، براؤن شوگر، ادرک اور کری پیسٹ شامل کریں
- ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے بھینگے ڈالیں اور پانچ سے چھ منٹ یا بھینگوں کی رنگت تبدیل ہونے تک پکھل لیں
- پھر اس میں کونٹ ملک، چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے بے بی کارن، تلسی کے پتے، سویا ساس اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ دو سے تین ابال آنے تک پکھل لیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



چکن تگہ فنگر سینڈویچ

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	لیبوں کارس
براؤن بریڈ	چھ سلائسز	کالچ چیز
نمک	حسب ذائقہ	بادام
پہا ہوا ہین	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کئی ہونٹی
کئی ہونٹی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سلاد کے پتے
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈال ڈا ویو آئل

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر پین میں رکھیں اور اس پر نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کارس اور ڈال ڈا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں اور جب چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو اس پر چاٹ مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس کی چھوٹی چھوٹی بونیاں کر لیں
- کالچ چیز میں کئی ہونٹی بادام نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح رگڑ لیں تاکہ وہ نرم پیسٹ سا بن جائے بل روٹی کے ایک سلائس پر کالچ چیز پھیلا کر لگائیں، پھر ہر ایک کٹے ہوئے سلاد کے پتے ڈال کر اس پر چکن ڈال کر دوسری سلائس سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ان سینڈویچز کو تین سے چار لمبی سلائسز کی طرح کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

غذائیت بھرے ان سینڈویچز کا اپنی پسند کی ڈرنک کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



پریشین آملیٹ

اجزاء:

انڈے	تین عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی بسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	اخروٹ	تین سے چار عدد
ہری پیاز	دو سے تین عدد	بادام	چھ سے آٹھ عدد
ٹماٹر	دو سے تین عدد	چیڈر چیڑ	ایک پیالی
پالک	چند پتے	ڈالٹا ویو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- == ہری پیاز، ٹماٹر، پالک، پارسلے، برادھنیا اور پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔ اخروٹ اور بادام کو صاف کر کے کوٹ کر رکھ لیں
- == پالک کو پین میں ڈال کر ڈھک کر دو سیانی آٹھ پرائی ویر پکائیں کاس کا پنا پانی خشک ہو جائے، چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- == فرائینگ پین میں ڈالٹا ویو آئل کو ہلکی آٹھ پرائی سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوئے کو باریک کاٹ کر ڈالیں۔ ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں ہری پیاز (صرف سفید حصہ) ڈال کر پکاسانم ہونے تک فرائی کریں
- == پھر اس میں بھاپ دی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور چولہے اتار لیں
- == ایک پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں کئی ہوئی سبزیاں، نمک، کالی مرچ، فرائی کی ہوئی سبزیاں، اخروٹ اور بادام ڈال کر ملائیں
- == فرائینگ پین میں ڈالٹا ویو آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں یکے بعد دیگرے ڈال کر اسے اتار فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے
- == اب اسے احتیاط سے اٹھا کر بیکنگ پین میں ڈال کر اس پر کش کیا ہوا چیڑ ڈالیں اور اسے ایبونیٹ فوئل سے کور کر دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر چار سے پانچ منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم مزیدار اور منفرد آملیٹ گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



چکن پارسلز (Chicken Parcels)

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو سو کدوں سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کے پندرہ کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، سفید مرچ، لہسن، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پندرہوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ادراک کو چوپ کر لیں، پھلیوں کو (فرنج بین نٹلے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کر لیں یا فریزی ہوئی فرنج بین استعمال کریں) چھوٹا کاٹ کر ہلکا سا ابال لیں اور شرومز کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بٹر پیپر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، اس پر ہلکا سا تیل لگا کر ایک ایک، پیپر پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- اس پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، ادراک، ہشرومز اور پھلیاں رکھ دیں
- بٹر پیپر کو لفافے کی طرح تین کونوں سے موز لیں اور آخری کونے کو اوپر سے لاتے ہوئے پیکٹ یا پارسل کی شکل میں بنالیں کڑا ہی میں درمیانے آج پر ڈالدا کو گل آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پارسلز کو دونوں طرف سے دو منٹ کے لئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں صاف حساب پسند جوس اور کچپ کے ساتھ گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو	ہری پیاز باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	شرومز	آٹھ سے دس عدد
لہسن کچلا ہوا	چار جوئے	فرنج بین	دو پیالی
ادراک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بٹر پیپر	حسب ضرورت
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	ڈالدا کو گل آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



آم کا ٹریکا

اجزاء:

کچے کئے آم
نمک
پیاز
لال مرچ پسی ہوئی

ایک کلو
حسب ذائقہ
آدھا کلو
ایک کھانے کا چمچ

ہلدی
برادھنیا
ڈالدا کو تک آئل

ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
آدھی پیالی

ترکیب:

- آم کو صاف دھو کر چھیل لیں اور پیالے میں ایک پیالی پانی ڈال کر اس میں رکھ دیں تاکہ رنگت محفوظ رہے۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں ڈالدا کو تک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرمائی کریں
- پھر اس میں آم کا پانی ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال دیں
- پانی میں ابال آنے پر اس میں چھلے ہوئے ثابت آم ڈال کر ابلی آگ پر کچے رکھ دیں
- آم اور پیاز اچھی طرح گل جائیں تو باریک کاٹنا ہو اور ادھنیا چمڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالنے ہوئے چاہیں تو چمچ کی مدد سے آم کا گودا کھنٹی سے علیحدہ کر کے کھنٹی نکال لیں یا ثابت آم کے ساتھ ہی ڈش میں نکال لیں۔ اس روایتی اور مزیدار ڈش کو ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دس سے پندرہ منٹ
بیس سے پچیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت:
پکانے کا وقت:
افزاد:



ترکیب:

- چکن کو آٹھ کلوں میں کاٹ کر دھولیں اور اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ انگوڑوں کو دھو کر درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر گول قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- فرائینگ تین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ چکن کے چار چار کٹوں کو ڈال کر تیز آگ پر سبھرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ تین میں ڈیڑھ پیالی پنجنی اور سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر درمیانی آگ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- جب چکن گل جائے تو ساس سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں، ساس کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر تھوڑا سا خشک کر لیں پھر اس میں کریم ڈال کر دو منٹ مزید پکائیں
- گاڑھا ہونے پر اس میں چکن اور انگوڑا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور آلو کی سلاٹسز کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اس پر پنجنی ڈالیں اور اوپر سے ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں اور چالیس سے پچاس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- آلو کے سلاٹسز اچھی طرح سبھری اور خشک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ہر پلیٹ میں چکن کا تیس رکھ کر اس پر ساس ڈالیں اور ساتھ میں تھوڑے بیک کئے ہوئے آلو رکھ کر گرم پیش کریں۔

چکن ویرونیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو	پنجنی	تین پیالی
انگوڑ	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	آلو	تین عدد درمیانے
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	تین چوتھائی پیالی
سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	آدھی پیالی	ڈالدا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



آلو کا بھرتہ

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	عابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لیسن لپا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیبوں کارس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	آدھی پیالی	ڈال ڈال کا سترخوان
ہری پیاز	دو سے تین عدد		

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل اور ہمیشہ کر کے رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- تین میں ڈال ڈال کا سترخوان آج پر گرم کریں اور اس میں رائی ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں
- اب اس میں اورک لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرانی کریں، پھر لال مرچ ڈال کر بکاسا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- ہمیشہ کئے ہوئے آلوؤں کو اچھی طرح ملائیں اور آخر میں ہری پیاز چھڑک کر نمک اور لیبوں کارس ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی اس مزیدار ڈش کا گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



دم چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- == پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز کو چوب کر لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ لیں
- == پھر چکن میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی پیاز اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- == کوسٹلے کے ایک کلو سے کو چولہے پر دکھالیں اور میر بیٹھ کئے ہوئے چکن کے درمیان میں رکھ دیں۔ کوسٹلے کے اوپر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- == پانچ سے سات منٹ بعد کوسٹلے نکال کر چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- == جب چکن گھنے پر آجائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- == پھر فرینج چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کر کے چکن پر ڈالیں اور ٹنگی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کھیرے اور پیاز کے سلاڈ کے ساتھ گرم گرم دم چکن کو پیش کریں۔



ہانڈی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادرنک لہسن پیا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گھسی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
 پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
 افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- پکری کو آدھی پیالی پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس لیں۔ گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ ادرنک لہسن کو چکل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں نمک، ادرنک لہسن، لال مرچ، زیرہ، خشکاش، گرم مصالحہ اور پکری ملائیں اور گوشت کو اس سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پتین میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرانی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ فرانی کریں اور اسی آگ پر پکنے دیں
- وقتاً فوقتاً بھونتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی گوشت کو پرائٹوں کے ساتھ پیش کریں۔



ناریل مرغ

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بونیاں	آدھا کلو	ہری مرچیں	چھو سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	پنچنی پانی	ایک پیالی
بہن	دو کھانے کے چمچ	کڑی پتے	چند پتے
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈال ڈال لیو آئل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- == چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو پیس لیں
- == پٹن میں ڈال ڈال لیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھوئیں۔ پھر اس میں نمک ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ خوشبو آنے لگے
- == اس میں چکن کی بونیاں ڈال کر تین سے چار منٹ بھوئیں، پھر اس میں چمچ چلائے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے پنچنی شامل کرتے جائیں
- == دس سے بارہ منٹ ہلکی آگ پر پکا لیں اور اس میں کوکونٹ ملک، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- == پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر دم پر رکھیں پھر کڑی پتے ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار فریقین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



کافی براؤنی ٹرائفل

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ڈھائی پیالی
انڈے	دو عدد	کارن فلار	ڈھائی کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی
کافی پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈال ڈا VTF ماہیتی	آدھی پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی		

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- میدہ کو چھان کر اس میں کوکو پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ تین چوتھائی پیالی چینی کو صاف تھرے گرائینڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں
- انڈے کی سفید یوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زرد یوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈال ڈا VTF ماہیتی کو ملا کر اچھی طرح پھیلت لیں۔ اس میں انڈوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میڈہ شامل کریں اور ککڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- اوون کو 180°C پر بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور چوکور کیک کا سانچہ لے کر اس میں کچھ ڈال دیں۔ اسے بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- دودھ کو بیس میں ڈال کر اس میں کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آچ پر رکھ دیں، دس سے پندرہ منٹ پکا گاڑھا کر لیں
- کارن فلار کو دو چمچ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں گھول کر پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں اور اچھی طرح گاڑھا ہونے پر چولے سے اتار لیں
- فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اسے ایکٹرک میٹر کی مدد سے پھیلت لیں
- کافی کسٹر ڈھنڈا ہو جائے تو اس میں آدھی کریم ملا لیں، خوبصورت سی شیشے کی ٹرانسپیرینٹ ڈش میں پہلے تھوڑا سا کسٹر ڈھیل کر ڈالیں پھر تیار کی ہوئی براؤنی کی تہ لگا لیں
- اس پر دو بارہ سے کسٹر ڈھیل کر ڈالیں اور آخر میں پھیلتی ہوئی کریم سے سجادیں

پریزنٹیشن: ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



چاکلیٹ چیز کیک

Chocolate Cheese Cake

اجزاء:

کوئنگ چاکلیٹ	200 گرام	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کائچ چیز	ایک پیالی	لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام
دہی	آدھی پیالی	بادام	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی یا	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

جمانے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بادام کو موٹا ٹکٹ لیں اور بسکٹ کو باریک گرائینڈ کر لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن کو فرائینگ پین میں ڈال کر ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں بسکٹ کا چورا اور آدھی پیالی بادام ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چوکور پین لے کر اس میں بڑھتی لگائیں جو کہ باہر کو نکلتا ہوا ہو اور کچھ کچھ لے سے اتار کر اس میں اچھی طرح دبا کر لگادیں اور اسے فریزر میں رکھ دیں
- جیلٹن میں ایک کھانے کا چمچ پانی اور لیمون کارس ملا کر ڈبل بوائٹر پر پکالیں
- پلینڈر میں کائچ چیز، کریم اور چینی ڈال کر اتنی دیر پلینڈ کر لیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں دہی اور جیلٹن کچھ ملا دیں۔ تیار کئے ہوئے بسکٹ کو کھانے کے اوپر ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- ایک کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں کوئنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور اسے اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- چیز کیک کو فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر بڑھتی سے پکڑ کر احتیاط سے ٹن سے نکال لیں ٹرے میں رکھ کر اس کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں

پریزنٹیشن:

ایک ایک ٹکڑے کو اٹھا کر پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں دوکر رکھتے جائیں (پیلے سے ٹرے میں صاف بڑھتی لگا کر رکھ لیں)۔ آخر میں ان پر کئی ہوئی بادام چھڑک کر انھیں دوبارہ سے کچھ دیر کے لئے فریزر میں رکھ کر پیش کریں۔



ریڈرز ریسپی کوئیسٹ ونز
ساہیوال سے سیکینہ قوم صاحبہ قرار پائی ہیں

ترکیب:

- == اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت استعمال کریں تو گلنے میں آسانی ہوگی۔ ایک سائز کی بونیاں لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک اور ادراک لہسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
 - == پیاز، نمٹا اور شملہ مرچ کو دھو کر ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
 - == کڑاہی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنوا آئل** ڈال کر میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
 - == درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں لال مرچ، کالی مرچ، ہمرک اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر گوشت کو مکمل طور پر گلائیں
 - == علیحدہ فریجنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کنوا آئل** میں کئی ہوتی سبز یوں کو تین سے چار منٹ فریج کر کے نکال لیں
 - == گوشت گل جائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں نمٹا نوکچپ اور سبز یاں شامل کر دیں۔ کونٹے کے کلاے کو چولہے پر رکھ کر دھک لیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنوا آئل** ڈال کر ڈھک دیں
 - == ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور کونٹے کو نکال لیں
- پریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سیکینہ قوم کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسپی کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزمودہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتائیے کہ کیسی رہی؟

اسموکی اسپائسی بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو	کالی مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ادراک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہمرک	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	نمٹا نوکچپ	دو کھانے کے چمچ
نمٹا	ایک عدد	کونٹے کا کلاوا	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کنوا آئل	حسب ضرورت
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیٹھیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

جواب بھجوائیں انعام پائیں

ڈالڈا کا دسترخوان



محترمہ صاحبہ رونی صاحبہ (راولپنڈی) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے عمران بٹ سے انعام وصول کرتے ہوئے

محترمہ کرن الیاس صاحبہ (لاہور) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے سعید احمد سے انعام وصول کرتے ہوئے

نام _____ پتہ _____

فون نمبر _____ ای میل _____

عمر/تاریخ پیدائش _____ تعلیمی قابلیت _____

سماجی حیثیت/خاتون خانہ یا ملازمت پیشہ

ازدواجی حیثیت/شادی شدہ یا غیر شادی شدہ

کھیر بنانے کے لئے کیا گانے سے چاول جلدی گل جاتے ہیں؟

(1) ڈالڈا VTF بنا سیتی □ (ب) دودھ □ (ج) مکھن □

سفید چٹوں کو بھگونے کے لئے کیا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(1) ٹھنڈا پانی □ (ب) سادہ پانی □ (ج) گرم پانی □

سوال (2) فروٹ چاٹ میں پھلوں کی رنگت برقرار رکھنے کے لئے ان

پر کیا چھڑک کر رکھا جاسکتا ہے؟

(1) چینی □ (ب) لیموں کا رس □ (ج) دونوں □

سوال (3) روزے میں پیاس کی ہذت کو کم کرنے کے لئے سحری میں

کیا استعمال کرنا چاہیے؟

(1) جوس □ (ب) دی □ (ج) چائے □

نوٹ: ان سوالات کے جوابات ہمیں اس طرح ارسال کریں کہ 10 جون تک مل جائیں
بعد میں آنے والے جوابات قراءت اندازی میں شامل نہیں ہو سکیں گے



فون (ٹول فری): 0800-32532

پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ایمیل: daida.advisory@daldadafoods.com

ویب سائٹ: www.daldadafoods.com

بروج... لباس کا آرائشی زیور

مؤلفز... کم خرچ بالانشیں... ایک احساس جاگزیں

لباس کی جدید انداز سے تراش خراش ہو یا سلائی میں کوئی جدت اختیار کی جائے تو ہم تقریبات میں انفرادی توجہ کے حامل ٹھہرتے ہیں اصل میں لباس پہننے اور فیشن اختیار کرتے ہوئے ہمارا ذوق علی الاعلان داد یا بے داد پالیتا ہے۔ جب ہی تو کہا جاتا ہے کہ فیشن کے اس میل رواں میں جا کر نہ جانے کہاں نظر ٹھہرے اور بات کہاں سے کہاں نکل جائے۔ چند برس پہلے تک ریشمی ملبوسات پر ہی ریشمی لیسز لگائی اور ستارے ٹانگے جاتے تھے اب سوئی ملبوسات پر بھی ریشم کی کڑھائی، ستارے، گھنٹے اور موتی کئی لیسز پسند کی جاتی ہیں۔ مؤلفز شیون اور نیٹ کے لباس پر مؤلفز (Motifs) لگا کر اس سادہ سے لباس کو خاص الخاص اور شاندار تاثر دیا جاسکتا ہے۔ کرنا آپ کو صرف یہ ہے کہ سادہ ممبریل پر گلے اور آستین پر جمادار یا کم خواب کی پٹیاں لگانی ہوتی ہیں اور گلے کے نیچے جڑاؤ موٹیف کو باریک ٹانگے سے سینا ہوتا ہے یا بازار میں تیار حالت میں ایسے گلے بھی مل رہے ہیں جن پر جھلملاتے ہوئے گھنٹے پیوست ہوتے ہیں آپ کو اپنے لباس سے بیچ کر تا ہوا گھینہ نہ مل سکے تو سادہ لے کر دکاندار سے رنگوا بھی سکتی ہیں جیسے آپ مصنوعی زیورات کو بھی پینٹ کر کے اپنے لباس کے ہم رنگ کر دالیتی ہیں۔ ان مؤلفز میں کا مدار حصہ قدرے نازک مگر بہت جاذب نظر ہوتا ہے۔ اسے احتیاط سے لگا کر براؤن یا سفید کاغذ رکھ کر کپڑے کو تہہ لگائیے تاکہ اس کے باریک تار کی دھاگے میں الجھ کر خراب نہ ہوں۔ ان مؤلفز کے استعمال میں ایک فائدہ یہ ہے کہ جب چاہا انہیں بدل ڈالایوں ایک لباس کو دو سے چار تقریبات کے موقع پر استعمال کرنے سے آپ کا اعتماد بحال رہے گا اور دیکھنے والوں کو ہر بار ایک نیا تاثر اور نیا پن محسوس ہوگا۔

بروج آپ نے اپنے عبا پر، کبھی ساڑھی پر اور کبھی اسکارف یا قمیض پر اس نازک سے زیور کو شاید سجایا ہو۔ ایک بار پھر یہ

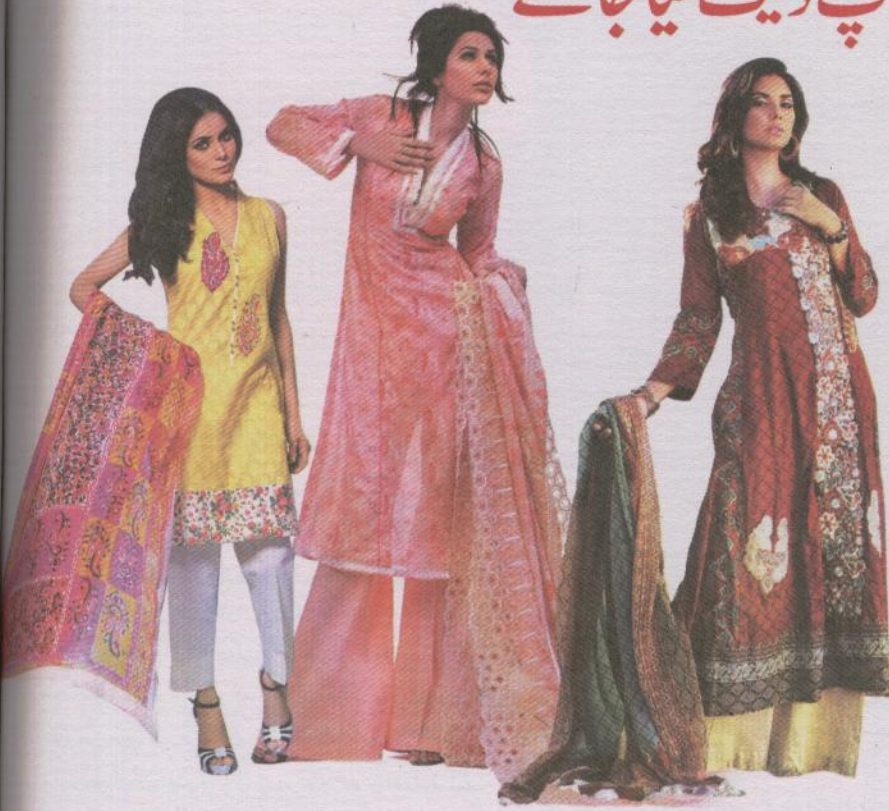
فیشن لوٹ کے آیا ہے بلکہ یوں لگتا ہے کبھی گیا ہی نہیں تھا۔ رنگین اور چمکدار بروج اپنے جڑاؤ پن کی وجہ سے نوجوان خواتین کو پسند ہوتا ہے۔ دنیا بھر کی فیشن اسٹیل خواتین خواہ ان کا تعلق کسی ملک سے ہو یہ جڑاؤ زیور لباس پر آدیاں کرتی ہیں۔ مارگریٹ ٹیچر، مشعل اوباما اور ہزاروں خواتین کو بروج والے لباس میں دیکھا ہوگا۔ یہ کتنی باوقار اور فیشن اسٹیل نظر آتی ہیں اسی طرح عرب خواتین اپنے عباؤں پر اور برصغیر ہندو پاک کی خواتین ساڑھیوں پر بروج لگاتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے زیورات سے آراستہ سینڈلز اور جوتوں کا رواج عام ہوا تھا تب جوتوں پر بروج سجائے جانے لگے تھے۔ ان نازک سے جوتوں کو احتیاط سے استعمال کیا جائے تو گھنٹے جڑاؤ جاتے ہیں۔ فکر یا تردد کی بات نہیں آپ گھنٹے دوبارہ لگوائیے جوتا نیا کایا لگے گا۔ چھوٹے بڑے، رنگین، سنہرے یا روپے جیسے چاٹن گینوں سے سما بروج لیجئے کسی بھی سادہ لباس پر لگائیے اور اپنے لباس کو خاص اور شاندار بنا لیجئے۔ بے شک آپ ڈین ہیں لباس اور زیور کا استعمال بخوبی جانتی ہیں اس لئے لباس کی یہ اختراع آپ کو دل آدین اور پیاری شخصیت کے روپ میں ظاہر کر سکتی ہے۔



کیوں نہ اپنے واڈروب کو اپ ڈیٹ کیا جائے

ٹراؤزرز کے نئے رجحان کیسے ہیں ملاحظہ کیجئے



فیشن بھی موسم کی چال چلتا ہے کبھی آتا ہے کبھی جاتا ہے۔ مجموعی شکل وہی ہوتی ہے۔ دوسری مرتبہ لباس کی تراش خراش، رنگوں یا ڈیزائنوں میں کمی یا ترمیم ہو جاتی ہے۔ اپنے آپ کو نئے انداز سے، نئے پہلو اور چھوٹے زاویے سے تیار کرنے کی خواہش میں ہماری رہنمائی سے آپ بھی مستفیض ہوں۔

آج کل ڈوبلی انیمبر اینڈری کے ساتھ ساتھ جیکارڈ لیسو اور پریچڈ سائن لیسو ان ہیں یعنی آپ سوئی کپڑوں میں لان یا سوئس وائل کامیریل لے کر ٹیبل اور ٹراؤزرز بنا رہے یا ریشمی کپڑوں میں جارچٹ اور شیفون کا انتخاب کیجئے اور اسی مناسبت سے کوئی اچھوٹے اسٹائل کی لیس یا ڈر، آستینوں یا گلے کے اطراف لگائیے۔

فلورل اور ڈیجیٹل پلٹیشن

اس برس بہت عمدہ فلورل اور ڈیجیٹل پلٹیشن مارکیٹ میں آئے ہیں۔ یہ بھڑکدار یعنی چمکیلے سرخ رنگوں کے علاوہ کستھئی طے سرخ، گلابی، عنبابی اور سبز

دلوں یا چامے پہن رہی ہیں۔ لان کے لمبوسات کے ساتھ بھی پا چامے ان ہیں۔

5-Palazzo: یہ کپلے پانچوں والی Pants ہیں جو فرہر خواتین کے لئے نہایت آرام دہ ہیں اور نوجوانوں میں بھی انیمبر اینڈری اور سادہ دونوں شکلوں میں پسند کی جا رہی ہے۔

6-Capris: یہ اٹلی اور فرانس سے درآ مد شدہ ڈیزائن ہے۔ اسے یورپین ڈیزائنر Sonja De Lennart نے متعارف کرایا اب پاکستانی خواتین میں بھی مقبول ٹریڈ ہے۔

شلواروں کے ساتھ خواتین کی پتلونوں کا ہر اسٹائل اپنی جگہ بہر حال موجود ہے۔ آپ اپنے قد، جسامت، رنگت اور پھر اپنی پسند و ناپسند کے حساب سے لباس کو متوازن کر دیجئے۔ یوں آپ کی شخصیت کا اپنا اسٹائل تخلیق ہوگا۔ جس کا تاثر بہت پرکشش اور بھرپور ہوگا۔ یقیناً شخصیت کو نکھار ملے گا۔ انتہائی اہم بات یہ ہے کہ لباس آپ کو مطمئن کر دے۔ اطمینان اور خوشی سکون قلب دیتی ہے یوں آپ بن جاتی ہیں زبردست اور فیشن ایبل خاتون۔

جان لیجئے کہ یہ لباس ہی ہے جو آپ کو ذوق یا بد ذوق، مہذب یا غیر مہذب، ہنس کھ یا افسردہ ظاہر کرتا ہے اس لئے واڈروب ترتیب دیجئے اور جدید رجحانات کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلئے پھر یہ دنیا آپ کی ہے صرف آپ کی!

کے علاوہ نیلے رنگوں کے مختلف شیڈز میں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ان میں نیچرل یعنی بھورے سفید مائل رنگوں میں بھی کچھ ڈیزائنز متعارف کرائے گئے ہیں جنہیں گرمی کے موسم کے لحاظ سے سادہ، فطری اور بے تصنع سمجھا جاتا ہے۔ ڈیزائنرز نے ان پر دیکھتے ہوئے لغتوش سنوار کر پیش کیا ہے۔

ٹراؤزرز کے نئے زاویے

شلواریں ہوں یا ٹراؤزرز ان کی تراش خراش کے صرف زاویے بدلتے ہیں کبھی شلواروں کے پانچینے چھوٹے ہوتے ہیں کبھی بڑے کبھی چوڑے تو کبھی آدھا انچ سے تھماؤ نہیں کرنے پاتے۔

1- کبھی Loosa: یعنی کھلی کھلی ٹراؤزرز فیشن میں ہوتی ہیں اور کبھی پلینوں والی آرائشی ٹھن کے ساتھ پسند کی جاتی ہے۔ آج کل کرنی اور دوپٹے کے ساتھ Pleated ٹراؤزرز پسند کی جا رہی ہیں۔

2-Cigarette Pants: یہ موٹی اثرات سے محفوظ رکھنے والی Pants ہیں جو چست ہوتی ہیں اور مسلم اسمارٹ خواتین پر زیادہ چلتی ہیں۔

3-Tights: یہ لگھدار کپڑے سے چست پا چامے کی شکل میں ہوتی ہیں۔ جو لمبی ٹیبلوں کے علاوہ کرتیوں کے ساتھ بھی دکھ نظر آتی ہیں۔

4- چوڑی دار پا چامے خواتین آج کل بھی پہن رہی ہیں۔ یہ فیشن کلاسیکی روایتوں کے حسن کی طرح کبھی پرانا نہیں ہوتا اور ہر جسامت کی خاتون ان



اسٹائٹلش ہیئر اسٹائل اپنائیں

پہلے سمجھ لیں بالوں کا ٹیکسچر...

آپ پر آڑھی چوٹی جتنی ہو تو کبھی کبھار بنانے میں کوئی حرج نہیں اور ہائی پونی ٹیل بنانے سے اعتماد محسوس کرتی ہوں تو اس طرح بھی بال سنوارنے میں کچھ مضاقتہ نہیں مگر ضروری ہے کہ بالوں کے ٹیکسچر کو دھیان میں رکھا جائے۔ ٹیکسچر کہتے ہیں ساخت کو، یوں سمجھ لیجئے کہ کسی بھی انداز کے بال بنانے ہوں سب سے پہلے بالوں کی ساخت معلوم ہونی چاہئے۔ کچھ بال گھٹنگریالے ہوتے ہیں اگر آپ کو سیدھے بال بنانے ہوں تو Straightener سے مدد لے کر یہ سیدھے کئے جاسکتے ہیں۔

- سلیکٹ والے بال ہوں تو ان پر جیل یا موز لگا کر انہیں کوئی شکل دی جاسکتی ہے۔
- اگر ٹیکسچر Combination ہو تو ان بالوں پر شیپو کے بعد کنڈیشنر لگایا جائے اور انگلیوں کی مدد سے بال سلھالنے جائیں تو یہ ہموار بھی ہو جاتے ہیں اور ہر قسم کے بالوں کے لئے موزوں بھی رہتے ہیں۔
- بالوں کو فیشن کلرز کی مدد سے ڈائی بھی کیا جاتا ہے۔ Blond قدرے سنہری، Burgundy سرخ میرون زردی نائل سنہری اور سیاہ بال پسند کئے جاتے ہیں۔ ان بالوں کا ٹیکسچر ڈائی کرنے کے بعد اپنی اصل شکل یا رونق سے

محروم ہو جاتا ہے۔ ان کی ہیئر اسٹائٹلنگ کے لئے یوں کیجئے کہ کسی بھی اسٹائل کو اپنانے سے قبل بالوں کو دھو لیں اور بلو ڈرائی کر لیں۔ قدرتی سیاہ یا ہلکے سیاہ بالوں میں چمک دور سے نظر آتی ہے لیکن اگر آپ بالوں کو براؤن کرنا کے کوئی اسٹائل دینا چاہتی ہیں تو سیرم وغیرہ ضرور لگائیں اور پروٹین ٹریٹمنٹ کو اپنے لئے لازم سمجھئے تاکہ آپ کے بال دیکھنے اور چھونے سے موٹے، سخت اور بد نما یا بد وضع نہ لگیں۔ ذیل میں ہم دو مختلف ہیئر اسٹائلز کی تفصیل درج کر رہے ہیں تاکہ آپ کے لئے کسی تقریب میں منفرد شخصیت میں ڈھل کر جانا آسان ہو جائے۔



کلاسک سوئس

پونی ہاندھ کر بالوں کے 3 حصے کئے جاتے ہیں اور پھر انہیں بل دے کر 3 بن بنائیں۔ ساڑھی یا کسی بھی رسی پہناوے یا گاؤں کے اسٹائل کے کپڑوں کے ساتھ کلاسک سوئس بھلا لگتا ہے۔

اسکارف بریڈ

سادہ سی چٹیا کے ساتھ اسکارف باندھنے کے کئی انداز ہو سکتے ہیں۔ بالوں کو آدھا کر کے ہیئر پٹوں کی مدد سے ایک ساتھ کر لیں پھر ان اکٹھے کئے ہوئے بالوں میں ہیئر اسکارف لپیٹ لیں یہ ہیئر اسٹائل پاکستانی بچیوں کے ساتھ ساتھ بڑی عمر کی خواتین میں بھی برا نہیں لگتا۔ اسکارف کا میریل ہلکے اور مدہم رنگوں سے لے کر بھلے ہوئے شرخ رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ آپ اپنی شخصیت اور پسند کے حساب سے میریل کا انتخاب کر سکتی ہیں۔



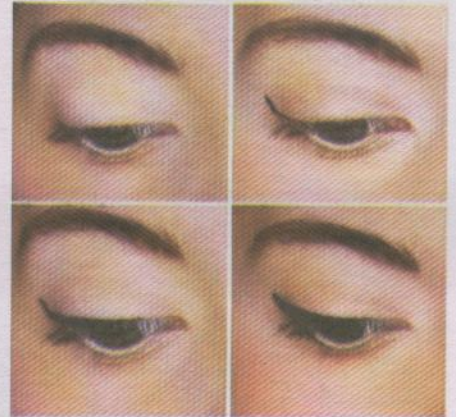
آئیے کیٹ آئیز بناتے ہیں

کیٹ آئی لائنز... خوبصورتی کا انوکھا تاثر

آئی لائنز ان دونوں فیشن میں ہے اور کیٹ آئی لائنز ایک اسٹائل ہے جو خواتین میں مقبول نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی آنکھوں پر چلتا ہے۔ آنکھوں کی خوبصورتی کو انوکھا تاثر دیتا ہے خواہ آپ کا باقی میک اپ سادہ سا ہی کیوں نہ ہو۔

Cat Eyes یعنی بلی نما آنکھیں بنانے کے لئے آپ کا جیل، بلیک پنسل یا جیل آئی لائنز استعمال کر سکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ جیل ہی استعمال کریں۔ یہ چار مرحلوں میں آسانی سے لگتا ہے۔ ذیل میں ہم اسے لگانے کا طریقہ بتا رہے ہیں جس کی مدد سے آپ اپنی آنکھوں کو بخوبی یہ پرکشش انداز دے سکتی ہیں۔ تھوڑی سی پریکٹس کے بعد آپ بھی نفاست کے ساتھ کیٹ آئی لائنز بنا سکتی ہیں۔

1- برش پر آئی لائنز لگائیں اور آنکھ کی بیرونی کنارے پر آئی لائنز کا شلٹ نما کو نہ یا پنکھ نما اسٹائل بنانے کے لئے قدرے ترچھی ایک

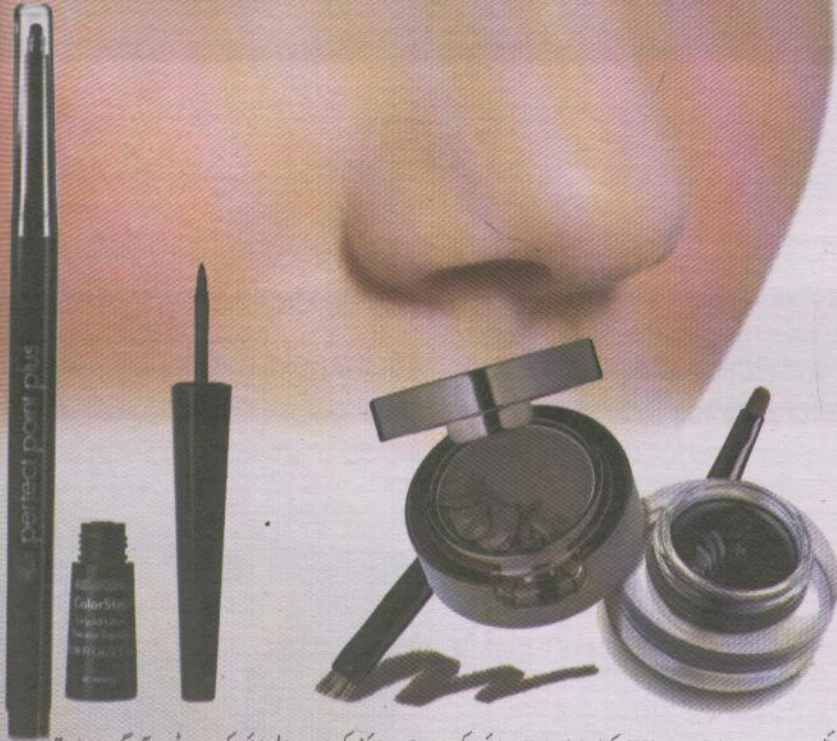


لائن بنائیں۔ اسے Wing Line کہا جاتا ہے اس لائن کی لمبائی آپ اپنی مرضی کے مطابق کر سکتی ہیں اور اس کا زاویہ بھی اپنی پسند کے لحاظ سے کم تر چھایا زیادہ تر چھارکھ سکتی ہیں۔

2- ونگ لائن بنانے کے بعد اسی لائن کو پچھلے پر اوپر والی پلکوں کے ساتھ ساتھ واپس لائیں۔ اس طرح آنکھ کے بیرونی کنارے پر ایک شلٹ بن جائے گا۔ اگر آپ موٹا یا گہرا لائن لگانا چاہیں تو یہ شلٹ بڑا رکھیں اور آئی لائنز کا تاثر ہلکا یا مدہم رکھنا چاہیں تو آنکھ کے بیرونی گوشے پر چھوٹا شلٹ بنائیں۔

3- لائنز کی اوپر والی لائن کو پچھلے پر آگے بڑھاتے ہوئے پلکوں کے ساتھ اس طرح لائن بنائیں کہ پوری آنکھ کو ہوجائے اور اس لائن کا زاویہ اور موٹائی بھی اپنی پسند کے مطابق رکھ سکتی ہیں یعنی لائن موٹی ہو یا باریک یہ آپ کی صوابدید پر منحصر ہے۔ دونوں انداز بھلے لگتے ہیں۔

4- آخر میں اس ونگش اسٹائل کو مکمل کرتے ہوئے خالی شلٹ کے اندر آئی لائنز بھریں اور پلکوں پر کسی اچھے سے یعنی مستند کینچی کا بنایا ہوا مسکارا لگائیں۔ اس کے دو یا تین کوٹ بھی اچھے لگتے ہیں۔





بچہ سادہ کینوس ہے تخیل کی آبیاری تومی ڈیڈی کریں گے

بچے کی شخصیت سادہ کینوس کی مانند ہے اس کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر والدین بچوں کی حیاتیاتی ضرورتیں مثلاً کھانا پینا پہننا اور آہنا اور آرام کا خیال رکھتے ہیں مگر اپنے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں سے واقف نہیں ہوتے وہ اپنی مرضی و منشا کے مطابق بچوں کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے کے ذریعے دراصل والدین اپنی ادھوری اور ناآسودہ خواہشوں کی تکمیل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ نے بہت مرتبہ سنا ہوگا باپ کہتا ہے میں ڈاکٹر نہیں بن سکا بچے کو ضرور بناؤں گا۔ اسی طرح مائیں بھی سوچتی ہیں جبکہ بچے کی ذہنی استعداد، تخلیقی صلاحیتیں اور نفسیاتی ضرورتیں کچھ اور بھی چاہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ چار بچوں کو یکساں تعلیم فراہم کی جاتی ہے مگر ہر کوئی امتیازی حیثیت سے کامیابی حاصل کر لے یہ ضروری تو نہیں اور اس لئے ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے ہر بچے کی شخصیت کو انفرادیت عطا کی ہے۔ والدین کا فریضہ یہ ہے کہ بچوں کی جداگانہ شناخت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھیں تاکہ ہر بچے کی انفرادی تخلیقی صلاحیتوں میں کھارے سکے۔

دبیل پیش کرتا ہے۔ بچے کے لئے ہر نئی چیز مختلف اور پرکشش ہو سکتی ہے۔ کارٹون دیکھتے وقت بچے کی شکل دیکھا کیجئے کتنا تجسس نظر آتا ہے وہ کہ آگے کیا ہونے والا ہے۔ اسی طرح دوسرے کاموں میں بھی یہی دلچسپی اس میں تجسس کے جذبے کو تقویت دیتی ہے۔ اسی لئے والدین کا فریضہ ہے کہ ان نازک تخیلاتی صلاحیتوں کو پھیننے کا موقع دیں۔

بھی ہوں اور ان تصاویر کو بھی ہر بچہ بہت عزیز رکھتا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی کی مدد لیتا چاہیں تو ذاتی کمپیوٹر یا لپ ٹاپ پر بچے کو ایسی سرگرمیوں میں شریک کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ کم عمری ہی میں بچے کا اپنی کتابوں، گاہیوں سے رشتہ استوار ہو جائے۔

کارٹون فلمیں کریں ذوق میں اضافہ

بچوں کی سوچ میں گہرائی اور صلاحیتوں میں کھارے کے لئے میڈیا کا کردار بھی قابل توجہ ہے۔ آج کل ایٹن میڈیا کمپنیاں کا زمانہ ہے۔ سال بھر میں چار یا پانچ ایسی فلمیں آ جاتی ہیں جن میں کاکس کے کرداروں پر مشتمل دلچسپ کہانیاں ہوتی ہیں اور جو معاشرتی اقدار کو فروغ دینے اور اخلاقی تربیت کے خیال کو مد نظر رکھ کر بنائی جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں سینما کی نئی ٹیکنیک 3D کے بعد SD بھی متعارف ہو چکی ہے۔ آپ کے شہر میں ایسی کوئی مووی گالے تو بچوں کو ضرور دکھائیں۔ ایک تو بچوں کے انگریزی زبان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوگا دوسرے رنگوں اور اشکال کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ بچے کی تخلیقی اہلیت استوار ہوتی ہے اور مشاہدے سے بصیرت بھی بڑھے گی۔ ماہرین نفسیات بچے کے تخیل کی آبیاری کے لئے والدین کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بچے خود تو سادہ کینوس ہوتے ہیں۔ خوشگوار گھر، یلو ماحول، نئی چیزیں جاننے کا دلولہ، تجسس اور قوت مشاہدہ یہ سب عناصر مل کر بچے کی شخصیت کو مکمل کرتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم خوف، تہائی اور ذہنی دباؤ کو ختم کر دیں صرف محبت، ذہنی، نفسیاتی اور تخیلاتی صلاحیتوں کو پھیننے کا موقع دیا کرتی ہے۔

جوڑ توڑ کے کھیل عمدہ ذہنی سرگرمی

چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے یہ کھیل خصوصی دلچسپی کا باعث ہوتا ہے۔ اس کھیل کے ذریعے بچے کو رنگوں اور شکلوں کی پہچان کرائی جاتی ہے۔ اس کھیل میں استعمال ہونے والے بلاکس سے کوئی لفظ، تصویر یا شکل بنیے خود بناتے ہیں اس طرح اشکال کا باہمی فرق واضح ہوتا ہے اور بچے اپنے ذہن میں موجود تخیلاتی تصویر کو حقیقی شکل دینے کی جستجو کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اس کھیل کو بچوں کی ذہنی اور تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافے کے لئے اہم قرار دیتے ہیں۔

نصفے پکاسو کی حوصلہ افزائی ضروری ہے

تین برس کی عمر ہی سے بچے میں آرٹ اور رنگوں کا شعور بیدار ہو جاتا ہے۔ وہ ڈرائنگ پینسلوں سے کھیلنے ہیں آدھی ترچھی لکیریں اور اہلی سیدھی شکلیں، اپنے حساب سے کارٹون کردار، جانور اور پھول تپتے بناتے ہیں جبکہ وہ صرف سادہ خطوط یعنی لکیریں ہوتی ہیں۔ آپ انہیں 12 پینسلوں کے رنگوں کی شناخت کرا کے انگریزی اور اردو میں رنگوں کے نام یاد کرا دیجئے پھر ان سے پوچھئے آپ کے پینے ہونے کیڑوں کا رنگ کونسا ہے؟ کیا ان میں سرخ رنگ ہے یا نہیں؟ رفتہ رفتہ بچے کو رنگوں کی شناخت کرنا آ جاتی ہے۔ تخیلاتی رجحان کا اندازہ اس کے پسندیدہ رنگوں سے لگا جاسکتا ہے۔ روزانہ دیکھئے کہ نصفے پکاسو یا مائیکل انجیلو نے کیا شاہکار تیار کیا ہے کچھ ایسے نہیں کہ آپ کا بچہ کل کا نامور مصور ہو جائے۔

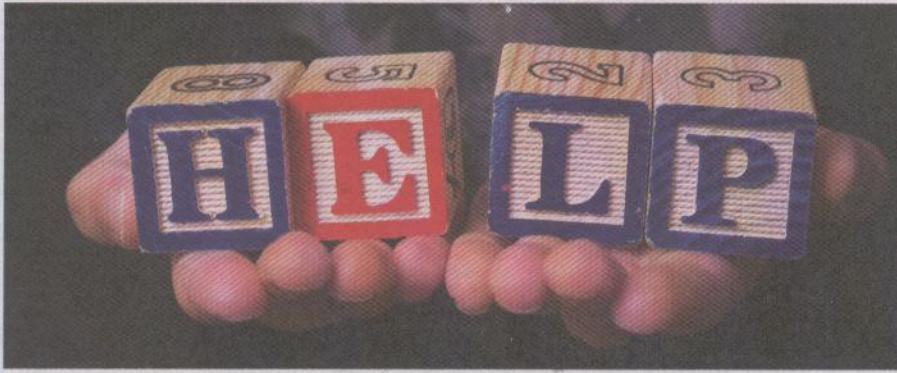
تصویری کتب اور رنگین چاک

ہر بچے کو اپنی رنگین تصاویر والی کتابوں اور رنگین چاکوں سے انسیت ہوتی ہے۔ یہ کتابیں جن میں پھولوں، جانوروں، پہاڑوں، دریاؤں کی کہانیاں

تخیل کا کردار تجسس کی علامت

بچے کی شخصیت سازی میں تخیلاتی صلاحیت کی بنیادی اہمیت ہے یعنی ایسا ماحول اور اشیاء اسے مہیا کی جائیں جو بچے کی تخلیقی سوچ کی آبیاری کرے، بچوں کو نئی چیزیں دیکھنے کو ملیں کیونکہ اس کا تجسس ہی اس کی ذہنی صحت کی





خدا آپ کا حامی و ناصر ہو یہ دعا ہے کہ ہمارے بچے بھی محفوظ رہیں

کسن اور نو عمر بچوں بچیوں کے ساتھ زیادتی کی خبریں ہر ذی شعور اور حساس فرد کو لرزاکے رکھ دیتی ہیں اور پچھلے کچھ عرصے سے ایسی دلخراش خبریں زیادہ ہی سننے میں آرہی ہیں۔ اس مضمون میں ہم نے کوشش کی ہے کہ والدین کو چند تدابیر دیں تاکہ ان کے معصوم سے بچوں ان کے گلشن میں خوشیاں بکھیرتے رہیں۔

جگہ ہے، اس کے گھر میں جھولا ہے یا کھلونے زیادہ ہیں یا وہاں کھیل اور DVD سے محفوظ ہونے کی مکمل آزادی ہے؟ یا وہاں کھانا پینا کھلا ہے۔ جوں جوں بچوں میں سمجھداری کی عمر آتی ہے وہ دو گھروں کے ماحول اور مالی حالت کا تقابلی جائزہ لینے لگتے ہیں۔ اگر کسی سبب سے اپنا گھر یا ماحول کمتر محسوس ہو تو ایسے بچے باغی ہو سکتے ہیں۔ اپنے گھر کو نفرت سے دیکھنے لگتے ہیں۔ اس طرح ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بگڑنے لگتی ہے۔ بچوں کو اگر گھر میں معقول مصروفیت مل جائے تو وہ باہر نکلنے یا رشتہ داروں سے مقابلہ کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ اگر والدین بچوں کے ذہن میں یہ بٹھادیں کہ امیر رشتہ داروں سے ملنا ملانا ٹھیک نہیں ہوتا تو بچے اس رائے کو رد کر دیتے ہیں۔ آپ کیوں نہیں اپنے وسائل میں اضافہ کر کے بچوں کو یکساں نہ سہی مگر بہتر زندگی مہیا کرتے۔ افسوس اس بات کا ہے کہ والدین کی اکثریت اپنے بچوں کی تعداد میں اضافہ کرنے پر یقین رکھتی ہے مگر ہر بچے کی تعلیمی، جذباتی، جسمانی، روحانی اور کھیل کود کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہیں کر پاتی اس لیے بچے سوشل نیٹ ورک یا گھر سے باہر جانے، فوڈ کورس میں بیٹھنے، طرح طرح کے دوست بنانے کو اپنی ضرورت سمجھنے لگتے ہیں۔ چھوٹی سی لٹلٹی، بدی یا برائی انسان کو بڑے جرائم کی طرف لے جاسکتی ہے۔

ٹین ایج میں لڑکوں کو گھر کا پابند نہیں بنایا جاسکتا وہ ویڈیو گیمز کے علاوہ اسنوکر کلبوں، جم اور دیگر مقامات پر جانا چاہیں گے اگر آپ نے اولاد کی تربیت میں اخلاقیات کا درس شامل رکھا ہے تو فکر سے زیادہ ان سے ذہنی رفاقت قائم کریں رفاقت یعنی دوستی ایسا تعلق خاطر ہے جس میں سچائی اور خلوص نیت اولین شرط ہے۔ کوئی فریق کسی سے جھوٹ نہ بولے، تہذیب سے کٹ کر پلٹنے والی نسل اخلاقی گراؤ کا شکار ہو سکتی ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کو ہر قسم کی بد اخلاقی اور آفات سے محفوظ رکھنا ہے۔ جب ہی تو ہم کہتے ہیں خدا آپ کا حامی و ناصر ہو۔

• بچے کی اپنی عمر سے بڑے کسی بھی شخص یا لڑکے سے دوستی نہ ہونے دیں اگر ہو جائے تو کڑی نگرانی بھی کریں جب تک کہ آپ مطمئن نہ ہوں۔

• اگر بچہ مدرسے جاتا ہے تو اسے ہدایت کریں کہ تنہا کسی کمرے میں نہیں جانا ہے پڑھنے کی مخصوص جگہ ہی پر ہجوم میں بیٹھیں۔ سبق لیں اور وہیں پڑھتے رہیں۔ چھٹی کے بعد دیر تک وہاں نہ رکھیں۔ مدرسے کے اصرار پر بھی نہیں۔

• اپنے استاد کی جسمانی خدمت نہیں کرنی مثلاً پیر دہانا، ناٹگیں دہانا یا سر میں تیل لگانا۔

• مائیں بچوں کو مارکیٹ بھیجتے وقت سوچ بچار کر کے ایک ہی دفعہ منگوانے والے سامان کی فہرست بنالیں۔ بار بار بچوں کو بازار نہ بھیجا جائے۔ جتنی مرتبہ آپ بچے کو باہر بھیجیں گی غیر متوقع صورتحال کا خطرہ بھی اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔ اگر سڑک کراس کر کے دور جانا پڑے تو بچوں کے لئے خطرہ بڑھ جاتا ہے بہتر ہے کہ انہیں دور نہ بھیجا جائے۔

• بچے کو آیت الکرسی اور چاروں قل پڑھنے کی تاکید کیجئے اور سچے کی واپسی کے وقت کا اندازہ بھی کریں۔ دیر ہو جائے تو آپ خود پیچھے جاییے تاکہ تاخیر کا سبب معلوم ہو۔

• جس دکاندار پر اعتماد ہو یا جہاں زیادہ بھیڑ نہ ہو وہیں بچے کو بھیجیں۔ مغرب ہونے کے بعد یا گرمیوں کی سنان دوپہر میں کسی کسی بچے کو تنہا باہر نہ جانے دیں۔

• پارک یا گراؤنڈ اگر گھر سے فاصلے پر ہیں تو آپ بھی واک کا پروگرام بنا لیجئے۔ ایک دوسرے کے ساتھ چلنے اور محفوظ رہنے۔ اس طرح دونوں کو تحفظ ملتا ہے۔ مغرب سے پہلے بچے گھر ہی میں رہیں تو اچھا ہے۔

• اگر بچہ کسی ایک عزیز یا دوست کے گھر بار جانا چاہتا ہے تو معلوم کیجئے کہ اس کے لئے وہاں کیا کشش ہے؟ کیا وہاں کھیلنے کے لئے کھلی

ہمارے بچے روزانہ اسکول جاتے ہیں پھر سہڑ یا مدرسے یا پھر قاری صاحب گھر پر آتے ہیں۔ کسی کو چنگ یا ٹیوشن سینٹر بھی جاتے ہیں۔ بازار سے خریداری میں بھی ماڈرن اور بہنوں کی مدد کرتے ہیں۔ دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے ملاتے ہیں اور لڑکے پارک یا گراؤنڈ میں کھیلنے کے لئے بھی جاتے ہیں۔

• اسکول اور وین والے ڈرائیور سے مسلسل رابطے میں رہیں۔

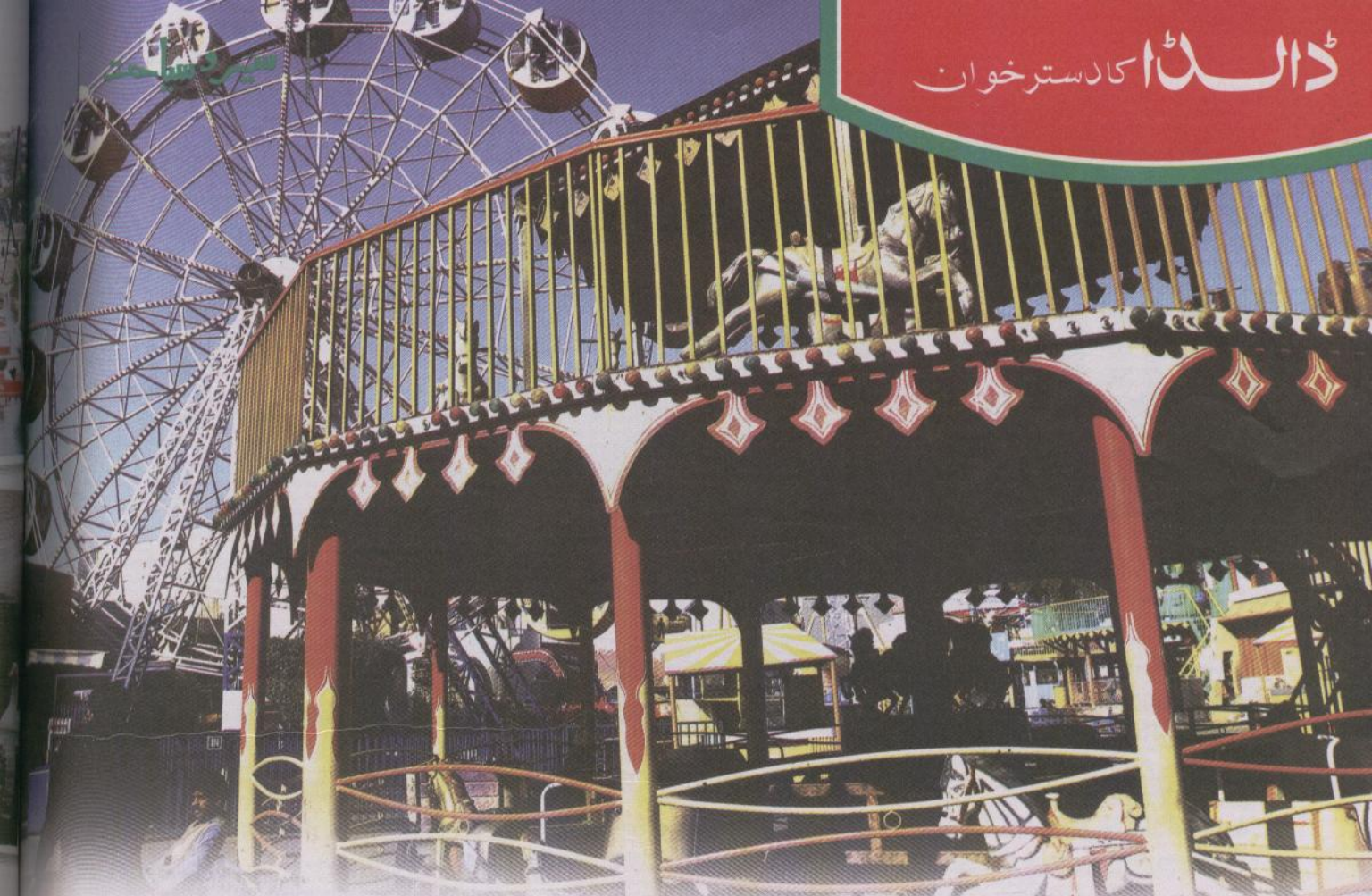
• کراچی کے کچھ نجی کالجوں میں حاضری لگاتے ہی والدین کو ایس ایم ایس کیا جاتا ہے کہ آپ کا بچہ اسکول پہنچ چکا ہے اسی طرح چھٹی ہونے پر بھی اطلاع کی جاتی ہے مگر ہر اسکول کالج میں ایسا منظم طریقہ کار نہیں ہے اگر تدریسی انتظامیہ یہ سماجی خدمت شروع کر سکے تو نئی نسل میں نظم و ضبط، اقدار کی پاسداری اور تعلیم کا شوق پیدا ہو سکتا ہے۔

• چھوٹی بچیوں کو کبھی اکیلے وین میں نہ جانے دیا جائے اور واپسی پر بھی اس کا خیال رکھا جائے گو کہ تمام وین والے برے نہیں ہوتے مگر احتیاط ضروری ہے۔ گھر اور اسکول اور پھر گھر جانے کے روٹ کا بچوں کو پتا نہیں تو آپ بتائیے تاکہ جب گاڑی انجان راستے پر مڑے یا کوئی خطرہ محسوس ہو تو بچہ مدد کے لئے پکار سکے۔

• بچے کے خاص دوستوں، اساتذہ، قاری صاحب کے بارے میں آپ کو معلومات ہونا ضروری ہیں دماغ ہی میں نہیں بلکہ ڈائری میں ان کے فون نمبر اور پتے وغیرہ درج ہوں اور یہ ڈائری سب کی دسترس میں ہو۔

• ہر گھر میں ایمر جنسی فون نمبر نمایاں طور پر کسی جگہ رکھے رہنے چاہئیں اور پرائمری کلاس کے بچوں کو بھی ان نمبروں کی پہچان کرا دینیجئے مثلاً فوری مددگار پولیس، ایڈمی یا چھپا ایمر جنسی، ایبولینس، فائر بریگیڈ وغیرہ وغیرہ جو فوری دستیاب ہو سکیں۔

• بچوں کو صرف انہی دوستوں کے گھر بھیجئے جن کے والدین اور بچے سے آپ بھی واقف ہوں۔



بچوں کی دلفریب تفریح گاہیں کہاں گھومنے جانا ہے

درخششا فاروقی

بچپن کی یادیں کبھی ذہن سے محو نہیں ہوتی یہ اور بات ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ نقوش دھندلا جاتے ہیں۔ پاکستان میں بچوں کے لئے سیرگاہوں کی کمی نہیں ہے بس تھوڑی سی انتظامی نگہ بزدور کر لی جائے تو یہی جگہیں پر لطف تفریحات کا مرکز بن جائیں۔ اس کے باوجود ہم نے پیارے بچوں کے لئے کچھ جگہیں تلاش کی ہیں جہاں وہ چشموں میں سیر کرنے جاسکتے ہیں۔

جھیلیں بنائی گئی ہیں جہاں آپ موٹر والی بوٹ کے علاوہ چھوڑوں سے چلنے والی سادہ کشتی میں بھی سیر کر سکتے ہیں۔ چڑیا گھر کی سیر کریں تو بچوں کی دوستی مور سے بھی ہو جاتی اور لہلوں سے بھی اس کے علاوہ بھی یہاں کئی نایاب پرندے موجود ہیں جن کے رنگوں اور بولیوں کی دھن میں وقت کب گزرتا ہے پتا ہی نہیں چلتا۔

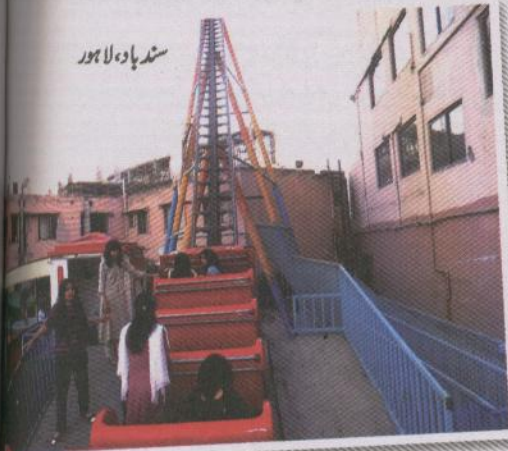
• یوں تو لاہور اور فیصل آباد کے علاوہ رحیم یار خان تک فاسٹ فوڈز کے چین قائم ہو چکے ہیں مگر ان کے پلے ایریا میں کوئی ندرت یا نیا پن تو رہا نہیں ویسے نیچے وہاں بھی کھانے پینے سے پہلے کھیل کود کر لیتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کی سالگرہیں بھی یہاں منائی جاتی ہیں۔ بچوں کے گفٹ، سیک، کمپیوٹر کی گفٹس اور تصاویر بنانے کی ذمہ داری بھی انتظامیہ بخوشی قبول کرتی ہے۔

• Play Planet گلبرگ-III لاہور میں ایک صاف ستھری اور خوبصورت

کیا خیال ہے سب سے پہلے وہاں چلیں جہاں راوی بہتا ہے۔ من موجودوں کی سرزمین لاہور اب ایک ترقی یافتہ شہر کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ کبھی ہمارے نیچے چھین چھپائی، کھوکھو، رسی کودنا اور سادہ جھولے جھول کر خوش رہتے تھے اب نیا دور روایتی تفریحات سے آگے بڑھ رہا ہے۔ نیچے اب بھی یہ کھیل کھیلتے ہیں مگر جب کچھ بھی کرنے کو نہ رہے مثلاً ویڈیو گیمز، پلے اسٹیشن، کارٹون فلز اور 3D سینما اور یہ جدید تفریحات اس قدر پرکشش ہیں کہ جی چاہتا ہے بچوں کے ساتھ چچی، بن جائیں۔

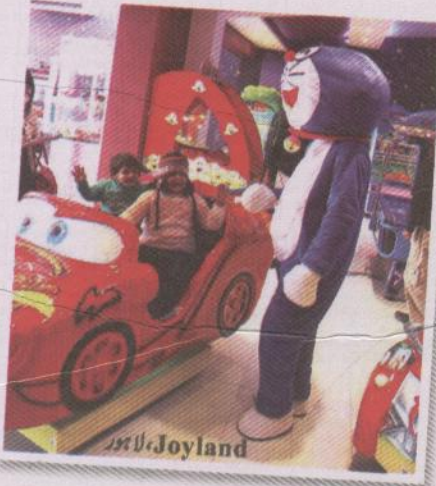
• لاہور میں Sindbad Joyland اور سفاری پارک کے علاوہ جلو پارک گلشن اقبال پارک اور چڑیا گھر سیر کرنے کی خوبصورت جگہیں ہیں۔ اول الذکر یعنی Joyland اور Sindbad میں نوکن اور سکے ڈالنے والی رائڈز موجود ہیں۔ جانوروں، پھولوں اور دلکش کارٹون کیریکٹر کی شکلوں والے یہ رائڈز بچوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کر لیتے ہیں۔ پارکوں میں مصنوعی

سندباد لاہور



سندباد، فیصل آباد





Joyland، لاہور



Play Planet لاہور میں
بچوں کی پینٹنگ کلاس کا ایک منظر



دیکھنے اور کھیلنے کو بہت کچھ ہے مثلاً گیمز بھی اور رائڈز بھی 3D سے 5D تک کے سینما ہاؤسز، کھلونوں کی دکانیں اور ریستورنٹ بھی۔

کراچی میں پاکستان کی تفریح گاہیں۔

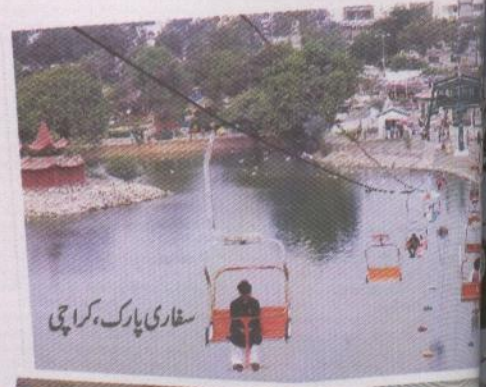
• کراچی کی خوش نصیبی یہ ہے کہ پربانی و سے اور نیشنل ہائی وے کے قریب و جوار میں واٹر پارکس کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ یہاں آپ کو گھوڑے اور اونٹ کی سواری کے ساتھ ساتھ واٹر رائڈز، پارکس، ریسٹورنٹس، سفاری، سوئنگ پول وغیرہ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔

• کراچی کا چڑیا گھر تقسیم ہند سے پہلے کا تعمیر شدہ ہے جن میں تیسرا بلی روڈ مل ہوتا رہا ہے۔ یہاں بھی مصنوعی جمیل ہوتی تھی اور جس کا پانی بھی شفاف اور نیلگوں ہوتا تھا اور بہت حد تک یہ علاقہ پرفضا تھا اب شہر پر دھواں اور ماحولیاتی آلودگی کا بھرا ہے اس کے باوجود ہر اقسام کے پرندے، چرند، شیر پھیتے، جہر شیر، راموزی، گلہری، طوطے اور مور کے ساتھ ساتھ بلیوں بھی بچوں کی توجہ حاصل کرتی ہیں۔ بچے کھوٹوں سے بھی بہت لطف اٹھاتے ہیں مگر یہ بوڑھے کھوٹے شاذ و نادر ہی انہیں سرکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ چھٹی گھر میں مختلف اقسام کی مچھلیاں اور دیگر سمندری حیوانات دیکھے جاسکتے ہیں۔ بجلی سے چلنے والے جھولے کو کہہ کر انے لگتے ہیں مگر صحیح حالت میں ہیں اور بچے تھارنگا کراچی باری کے منتظر دکھائی دیتے ہیں۔

• بل پارک بھی کراچی کا قدیم تفریح پارک ہے جو کئی ایکڑ رقبے پر مشتمل ہے۔ یہاں بھی سدا ہوا دلے حصے میں جدید شینری سے چلنے والے جھولے موجود ہیں۔

• ڈالمن مال کی انتظامیہ نے طارق روڈ اور گلشن یعنی ڈسٹرکٹ ایسٹ اور ساؤتھ میں پرکشش تفریح گاہ قائم کی ہے یہاں خواتین مردوں اور بچوں کے بلبوسات، جوتوں اور چیلری کی دکانوں کے علاوہ تمام قابل ذکر فوڈ چیمپز نے اپنے آؤٹ لیٹس بنا رکھے ہیں جہاں سے لذت کام و دہن کے سلسلے بھی جاری رہتے ہیں۔ ٹوکن والے جھولوں کے ساتھ انعامی اسکیم بھی متعارف کرائی جاتی ہے یہاں بھی بچے کھانے پینے سے زیادہ پلے ایمر یا مین دلچسپی لیتے ہیں اور کسی بچے کا گھر لے کر کوئی نہیں چاہتا۔

• الدین اور سند ہاؤس کے بغیر کراچی کی تفریحات مکمل نہیں ہوتیں۔ یہ جگہیں گلشن کے بعد گلشن اقبال کراچی میں تعمیر ہوئی تھیں۔ جھولوں کی تعداد زیادہ ہونے کے سبب رش کم ہوتا ہے تاہم ویک اینڈ پر دل دھرنے کو گوارا نہیں ہوتی۔



سفاری پارک، کراچی



چڑیا گھر، کراچی

تفریح گاہ ہے جہاں گیمز اور رائڈز کے علاوہ 5D سینما کی اضافی سہولت حیرت زدہ کرتی ہے۔ یہاں صاحب ثروت گھرانے اپنے بچوں کی سالگرہیں بھی مناتے ہیں اور انتظامیہ کسی قیمت کو لے کر شاندار پارٹی منعقد کر دیتی ہے۔ بچے عام دنوں میں بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں مگر پیر سے جمعرات تک کا وقت پارٹی کرنے کے لئے طے کیا گیا ہے۔ اور ویک اینڈ پر یہ سیرگاہ ہر خاص و عام کے لئے دیوان عام کی طرح دستیاب ہوتی ہے۔

• پیر زیادہ نصیبی نے بچوں کے لئے پتلی گھر قائم کیا ہے جہاں آپ چھٹی کے روز قدیم اور جدید میکانیکی عمل کے ساتھ پتلی شو دیکھ سکتے ہیں۔

فن ٹی اسلام آباد

The Centaurus Mall کی چوتھی منزل پر قائم اس فن ٹی میں

بین الاقوامی سیر گاہیں

یہاں ایڈونچر لینڈ Mickey's Toon Town اور Critter Country کے علاوہ Fantasy Land اور Tomorrow Land دیکھنے کی چیزیں ہیں یہاں آپ کو Winnie the Pooh، Goofy، Cartoon Spins آس پاس جیتے جاسکتے نظر آئیں گے آپ چاہیں تو ان سے ہاتھ ملائیں، تصویر کھینچائیں یا ویڈیو بنوائیں۔ دور جدید کی پرلطف تفریحات اور کرشمات کا یہ سامان تو اپنی جگہ مگر سب میرین نہ دیکھی تو کیا دیکھا۔ کشتی رانی کا قدیم ترین امریکی تصور یعنی بادبان لہرا کر گھر سے سمندر کی ٹہن ٹہلتے آگے بڑھنے کا یہ منظر خاص دل موہ لینے والا ہوتا ہے جو یادوں سے ٹھونٹیں ہونے لگتا۔

• ڈزنی لینڈ پارک کیلیفورنیا امریکا کا دلچسپ تھیمڈ تفریح پارک ہے جسے والٹ ڈزنی اور ریزورٹ کے زیر اہتمام تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پر موم کے ذریعے دنیا بھر میں متعارف کرایا گیا جس کے بعد ٹیک ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1956ء میں اسے عوام کے لئے کھولا گیا تھا۔ تب سے اب تک ہانگ کانگ، ملائیشیا اور دیگر جگہوں پر بھی ڈزنی لینڈ پارک بنے۔ یہ تمام کے تمام تقسیم پارک (مصنوعاتی و تفریحی مقامات) کہلائے جسے والٹ ڈزنی نے اپنی عمرانی میں مکمل کروایا یوں وہی اس کے برادر ڈیزل کار تھے۔

”روشن پہلو پر رکھتی ہوں نظر“

خوبرو اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل سے ملنے

اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل اب کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ بہت کم عمری میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے والی یہ اداکارہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی صف اول کی نوجوان اداکاروں میں شامل ہے۔ وہ جو کہتے ہیں کہ مچھلی کے بچے کو کوئی تیرنا نہیں سکھاتا تو مہرین پر یہی بات سچ ثابت ہوئی۔ وہ اداکارہ سبکی راحیل کی صاحبزادی ہیں۔ سبکی نے پی ٹی وی کے اچھے دور میں کئی معروف سیریلز میں نمایاں کردار ادا کئے تھے۔ اس طرح مہرین صرف 15 برس کی عمر میں شو بزم میں آئیں اور اب جانی پہچانی ہستی ہیں۔ ایک مختصر سی نشست میں مہرین سے چند باتیں ہوئیں جو ان صفحات پر شائع کی جا رہی ہیں گو کہ ان کا کہنا تھا کہ ”روایتی سوال نہ کریں“ مگر پھر خود ہی کہہ دیا کہ ”یہ تو ممکن نہیں ہوگا چلنے پوچھنے کیا پوچھتی ہیں۔“

سے فوائد حاصل کر لیتے ہیں مثلاً میڈیا میں شہرت اور ٹیک نامی وغیرہ مگر اصل چیز تجھ پر اداکاری ہی ہے۔“

”آپ کے نزدیک حسن کا معیار کیا ہے؟“

”یہ ذرا بتانا مشکل ہے کیونکہ اصل حسن وہ ہے جو چھپا ہوا ہے چہرہ خوبصورت بنانا تو اب آسان سے آسان تر ہوتا جا رہا ہے مگر سیرت کی خوبصورتی وہ ہے جسے کوئی بنا نہیں سکتا یہ قدرتی اور تربیت کے ساتھ ابھرتی ہے۔ آپ کے رویوں اور اخلاق برتنے کے انداز سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ آپ کتنے خوبصورت یا بدصورت ہیں منہ سے ہر بات نہیں کی جاتی۔ باقی رہ گیا سوال گرومنگ کا تو ہم ماڈلز اپنی ڈانٹ، ورزش اور کام کے ساتھ ساتھ آرام کا بے حد خیال رکھتے ہیں۔ شخصیت کو نکھار دینے کے لئے کاسٹیکس کا سہارا تو لینا ہی پڑتا ہے۔ آج کل تو فوٹو شوپ پر چہرے کو خوبصورت بنایا جاتا ہے مگر سیرت اچھی کرنے کے لئے کوئی ٹھیک نہیں آتی۔“

”آپ کا کیا ارادہ ہے بھارت جانے کا؟“

”ابھی کچھ کام بائپ لائن میں ہیں شاید آفر اچھی ہوئی اور شرائط ملے پائیں تو... فی الحال بتانا جمل از وقت ہی ہے۔“

بھی پھلے پھولے گی کیونکہ ہمارے ڈیزائنرز کے کاموں کو باہری دنیا میں پذیرائی ملنا شروع ہوئی ہے۔ ہمارا کپڑا بہترین اور معیاری ہے۔ بھارت اس شعبے میں بہت پیچھے ہے۔ کشیدہ کاری میں ہم زرخیز ورشر رکھتے ہیں۔ بھارت صرف کنگ اور ڈیزائننگ میں بہتر ہے۔ بغیر کسی احساس کمتری کے میں وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ پاکستانی ڈیزائنروں سے مقابلہ جیتنا آسان نہیں۔ ہاں ان کے ہاں فلم کے میدان میں بہت جدتیں ہیں جس سے مقابلہ کرنا آسان نہیں ہم ہر بار اچھا کام بھی کریں تو دنیا اگلی بار ہمیں نئے سرے سے خود کو ثابت کرنے کا چیلنج دیتی ہے۔ اس لئے ہمیں تھوڑا سا کام اپنی عزت نفس کو منوانے کے لئے بھی کرنا چاہئے بجائے دوسروں کی طرف دیکھنے کے اگر اپنی صلاحیتوں کی قدر کریں تو ہم اتنے بھی برے نہیں، جتنا ہمیں کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ میں بھی اسی انڈسٹری کا حصہ ہوں اور مجھے اس بات پر فخر ہے کیونکہ میں چیزوں کا مثبت رخ دیکھتی ہوں۔“

”ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے اور اداکارہ کی طویل انگلیز سے تاریخ میں امر کر سکتی ہے آپ کیا سمجھتی ہیں؟“

”بہت حد تک یہ بات درست ہے۔ فی الحال میں خود کو دریافت کر رہی ہوں اور شہادت کے مرحلے میں آپ اپنی عمر اور ظاہری کشش سے بہت

”تو پھر بتائیے کہ کس کام میں زیادہ لطف آتا ہے اداکاری میں یا ماڈلنگ میں؟“

”سارے ہی کام بہت اچھے لگتے ہیں۔ یہ شو بزم کے چند دن ہیں ان کے کچھ اچھے تو کچھ برے پہلو بھی ہیں اس لئے کوئی ایک کام نہیں کرتی بلکہ زیادہ دیکھنا اور مسائل ہونا چاہئے۔“

”آپ نے ایک ہی فلم ورش میں کام کیا اس کے بعد خاموشی کیوں؟“

”نہیں... کچھ کام ابھی کاغذی منصوبوں میں ہیں اور کچھ معاہدے زیر غور بھی ہیں شکر ہے کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں لوگوں نے فلم بنانے کی ضمان لی ہے اور اچھی فلمیں بنی بھی ہیں۔ یہ بڑا خوش آئندہ تجربہ ہے کہ چیزیں بدل رہی ہیں۔ حالات بدل رہے ہیں۔ نوجوان اداکار اور ہدایت کار خود کو بین الاقوامی سطح پر منوانے لگے ہیں مثلاً زندہ بھاگ امریکہ تک گئی اس کے بعد ان کا یورپ میں بھی پریسنگ کرنے کا ارادہ ہے اور وہ بالی ووڈ میں سر اہی گئی۔ میں ہوں شاہد آفریدی، لمبے بول، خدا کے لئے ہمارے سرفخر سے بلند کر دیئے ہیں۔“

”ہمارے یہاں فلم انڈسٹری اب فیشن انڈسٹری میں ضم ہو رہی ہے آپ کا کیا خیال ہے؟“

”فیشن کو بھی تو بڑی منزلی چاہئے۔ چند برسوں میں یہ انڈسٹری اور

آٹو گراف دیا تو بہت خوشی تھی۔ اس لمحہ کو بھی بھول نہیں سکتی۔“

”کیا کتابوں سے دوستی ہے؟“

”بالکل ہے۔“

”اور کچن سے؟“

”بہت زیادہ دوستی ہے۔ جب کچھ نہیں کر رہی ہوتی تو طرح طرح کے کھانے پکاتی ہوں۔ گنگنا تے ہوئے پکاتی ہوں۔ شعر و شاعری بھی کرتی ہوں۔“

”زندگی میں کامیابی کے ذمہ دار کن کو ٹھہرائیں گی؟“

”اپنے والدین کو، ان کی دعائیں اور ان کا اعتماد مجھے کامیاب کر گیا۔“

”والدہ کے لئے ان کے عالمی دن پر کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟“

”بے شک ماں جیسی ہستی کوئی ہو ہی نہیں سکتی۔ قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں میری اکیڈمی ہی وہ ہیں۔ اللہ انہیں ہر دکھ تکلیف سے بچائے رکھے پھر میرے والد صاحب نے بھی بھائی اور میری تربیت میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ دونوں کے لئے دعائے خیر کرتی ہوں۔“

”شوہر کی طرف سے کتنی سپورٹ ملی؟“

”سپورٹ ہی نے تو آگے بڑھایا ہے۔ انہیں میری صلاحیتوں پر فخر ہے۔ میرا کیریئر ان ہی کے اعتماد کی وجہ سے آگے بڑھا ہے۔“

”مستقبل کے ارادے کیا ہیں؟“

”ہمارا اپنا پروڈکشن ہاؤس ہے۔ میں اسکرپٹ رائٹنگ کی طرف بھی آ رہی ہوں۔ یہاں ہم ڈرامے اور اشتہار وغیرہ بنا رہے ہیں یہ کام کرنے کے ساتھ ساتھ اداکاری بھی جاری رکھوں گی۔“

”آنے والی ماڈلز کے لئے کوئی نصیحت؟“

”بڑی طاقت بڑی ذمہ داری کے ساتھ آتی ہے۔ شروع میں کیریئر مستحکم نہیں ہوتا۔ آپ کی تعلیم اچھی ہونی چاہئے پھر خود کو ہمہ صفت روپ میں ڈھالنے کے لئے اپنی گرومنگ کرنا سیکھ لیں۔ خوبصورت چہرے تو آتے رہتے ہیں مگر یادگار اور بہترین تاثر کوئی کوئی چہرہ ہی دے پاتا ہے۔ وقتی شہرت کے نشے میں گم نہ ہو جائیں یہ کسی کی نہیں رہتی آج آپ کی ہے کل میری یا کسی اور کی ہو سکتی ہے۔“

ایک اچھی ٹیم تھی مگر لمبے اور خوبصورت بال بنانے کے لئے جو ایکشن اور کیمیکلز استعمال کئے گئے وہ نہایت مضر صحت ثابت ہوئے۔ میرے بال ٹوٹنے لگے اور سر پر چار بال رہ گئے۔“

”بچپن کا کوئی دلچسپ واقعہ بتائیے؟“

”جب میں چھوٹی تھی تو بڑے بڑے خواب دیکھا کرتی تھی کہ اکیلی سفر کروں گی۔ ہوٹل کے بڑے سے کمرے میں اکیلی رہوں گی اور پلازمہ ٹی وی دیکھوں گی جیسے Home

میری امی ہی میری اکیڈمی ہیں وہی
قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں اللہ
انہیں ہر تکلیف سے بچائے

Alone میں ہوتا ہے کہ بچہ اکیلا کھیلتا کودتا اور آسکریم کھاتا ہے۔ پھر جب میں بڑی ہو گئی تو ایک دن ایسا آ گیا میں بیرون ملک اکیلی گئی مجھے شہزادی کی طرح رکھا گیا۔ اپنے ہاں چھوٹے اور بڑے پروڈیکٹ میں بھی ایسی خاطر داری نہیں ہوتی تھی۔ میرا ایک خواب اس طرح پورا ہو گیا۔ پھر جب میں نے پہلی بار



”ہالی وڈ کی اچھلینا جونی اور دوسری کئی اداکارائیں سماجی مسائل حل کرنے کے لئے کام کرتے ہیں اور ہماری اداکارائیں یا تو آپس میں لڑتی ہیں یا اسکیڈ لائز ہوتی ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟“

”پچھلے دنوں دو اداکاراؤں نے اگلے سیدھے کام کے باقی تو فلاحی کام کرتی ہیں مگر چھپ کے کرتی ہیں تاکہ ان کی شہرت نہ ہو۔ لڑنا بھی اخلاقاً اچھی بات نہیں اور اگر کوئی خبروں میں رہنے کے لئے ایسا کرتا ہے تو یہ بھی پسندیدہ عمل تو نہیں۔ میں نے اور می نے شوکت خانم اسپتال کے لئے بہت کام کیا اور کرتے رہیں گے اب میں اور میرا اور دنیا ملک کا حوالہ دے کر کچھ نہیں کہوں گی کوئی صاحب عقل ایسے کام نہیں کر سکتا۔“

”براٹھ ایمپیسڈ رہن کر کیسا لگا؟“

”یہ رہنما فنکاروں کی سرپرستی کر رہا ہے۔ ویسے یہ اگر بڑوں کے تصورات ہیں۔ ہمیں ماڈلنگ میں کیا اعتراض ہو سکتا ہے۔“

”تو پھر کبھی ریپ ماڈلنگ کیوں نہیں کرتیں؟“

”شروع میں کی بھی ہے مگر میرا قد چھوٹا ہے، فوٹو سیشن اور کرشلز مجھے زیادہ اچیل کرتے ہیں۔“

”ماڈلنگ کے کیریئر کا کوئی دلچسپ واقعہ بتائیے؟“

”دلچسپ تو ہے مگر پریشان کن بھی ہے۔ ہوا یوں کہ ہالوں کی پراڈکٹ کے لئے ہمیں تھائی لینڈ لے جایا گیا وہاں پروفیشنلو کی



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

گردن پر موچر انزرو لگانے اور چہرے پر چین اسلک جبکہ گردن پر فاؤنڈیشن کا کوٹ کریں اور اس کے بعد چین اسلک لگائیں آخر میں دونوں حصوں پر لوز پاؤڈر لگا کر یکساں تاثیر دیں۔ اس ترکیب کو عام دنوں میں گھر پر آزمائیں تاکہ تقریب کے موقع پر باآسانی اس طریقہ کو دہرائیں۔

نیز اگر گردن کی رنگت سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بعض اندرونی اعضاء پر زیادہ مقدار میں پچھائی اکٹھی ہونے کی وجہ سے بھی یہ علامت ظاہر ہوتی ہے اور اگر ایسی بات نہ ہو تو ایک سے دو کھانے کے چمچے تازہ دہی میں 1/2 چائے کا چمچ نمیر یعنی انسٹنٹ ایسٹ ملا کر لگائیں اور 10-12 منٹ کے بعد معمول کے مطابق دھوئیں یا غسل کر لیں یہ ترکیب بیرونی اور کھینوں وغیرہ پر بھی آزمائی جاسکتی ہے۔

آپانو بیک چیزیک یا نو بیک سو فٹے وغیرہ کی ریسپی میں جیلٹن استعمال ہوتا ہے جسے گرم پانی میں پکایا جاتا ہے، میں نے جب اسے چولے پر پکانے رکھا تو اس میں سے عجیب سی بیک آنے لگی، نیا پیکٹ استعمال کیا تو بھی یہی مسئلہ درپیش آیا، کسی اچھے جیلٹن کی پیمان یا نام بتائیں؟ عبیدہ رضوان... ملتان



آپ کسی بھی پاکستانی کھنی کا بنا ہوا جیلٹن استعمال کر سکتی ہیں پھر بھی پیکٹ پر ضرور پڑھ لیں کہ یہ حلال پروڈکٹ ہے۔ ایکسپیری ڈیٹ پڑھ کر چیزیں خریدنا ایک اچھی عادت ہے۔ اس کے باوجود جیلٹن کا رنگ اگر گہرا ہو گیا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ یہ پرانا ہو چکا ہے۔ بہت ہلکے زردی مائل شہری رنگ کا جیلٹن تازہ اور بہترین ہوتا ہے۔ چونکہ بغیر فلٹرو والے

جیلٹن کی تیاری میں اکثر کوئی اضافی رنگ یا خوشبو شامل نہیں کئے جاتے ہیں وہی وجہ ہے کہ مختلف ذائقوں کی ترکیب میں باآسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی اپنی خوشبو اس وقت ناگوار شکل اختیار کر لیتی ہے جب اسے اٹھتے ہوئے پانی میں ملا کر تیار کیا جائے یا پھر تیز آگ پر پکایا جائے۔ اس کے استعمال کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی، اور پختہ جوس، لیٹوں کے رس اور پانی کے آمیزے یا دودھ میں بھگو دیں۔ جب پھول جائے تو بہت ہلکی آگ پر کھڑی کے چمچ سے چلاتے ہوئے مکمل حل ہونے تک پکائیں اور فوراً چولے سے اتار لیں جب اس کی حدت کسی قدر کم ہو جائے تو ریسپی کے مطابق پیمائشی ہوئی فریش کریم یا کریم چیز وغیرہ میں کچھ کی مدد سے مکس کر لیں۔ ان میٹھوں کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جیلٹن استعمال کیجئے بہترین نتائج حاصل ہونگے۔

بازار سے جو چکن کڑا ہی آتی ہے اس کی بوئیاں توڑنے پر اندر سے سفید اور ذائقہ دار ہوتی ہیں میں گھر میں جب یہ کڑا ہی بناتی ہوں تو بوئیاں نرم اور بے ذائقہ ہوتی ہیں حالانکہ مصالحہ بہت ذائقہ دار ہوتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ لکھنی منصور... فیصل آباد



یقیناً آپ بہت اچھی کڑا ہی بنا رہی ہیں چند باتوں کو خیال میں رکھئے ایک تو یہ کہ چکن دھو کر ہوا دار جگہ پر چھلنی میں رکھیں۔ چکن اچھی طرح خشک ہو جائے تو کوکنگ آئل میں تازہ پیا ہوا نمک اور کدو کی شکل

آپ ایک ترکیب میں جائل لکھا تھا میں نے منگوا تو کیا ہے لیکن یہ مجھ میں نہیں آ رہا کدو کیسے کھانے میں کیسے شامل کیا جائے یہ بھی بتائیں کدو سے کیوں شامل کرتے ہیں؟ ثوبیہ رحیم... کوٹری



جائل سیاہی مائل براؤن رنگ میں بیضی شکل کا خوبصورت چمکدار مصالحہ ہے اس کا سخت اور چمکدار چمکا دیکھنے میں کافی مضبوط لگتا ہے لیکن بیلن یا کسی سخت چیز سے ہلکی سی چوٹ لگانے پر یہ باآسانی بچ جاتا ہے۔ اس میں موجود گرمی کو گوشت، سوپ، سوس، سبزی، کسٹرو، پانی، مصالحہ داریک اور بسکٹ کے علاوہ مٹھائیاں بنانے میں استعمال کیا

جاتا ہے اس کی خوشبو اور ذائقہ ٹھیک، ٹمکن اور مصالحہ دار ہر قسم کے کھانوں کی لذت کو دہلا کرنے کی خصوصیت رکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کی معروف کیوڑیز میں اس کا استعمال عام ہے۔ صحت کے حوالے سے بھی اس کی افادیت مقدم ہے لیکن بطور دوا اس کا استعمال مستمرا معالج کے مشورے سے ہی کیا جانا بہت ضروری ہے اس کا بڑی مقدار میں استعمال یا براہ راست استعمال صحت اور زندگی دونوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ البتہ معمولی مقدار کھانوں میں شامل کی جائے تو یہ محفوظ ہے۔

جائل کی گرمی کو اس کے خول نما پھلکے سے نکالنے کے بعد باآسانی چیس کر پاؤڈر بنایا جاسکتا ہے لیکن چونکہ ایک گرمی سے حاصل ہونے والے پاؤڈر کی مقدار آٹھ سے دس افراد کے لئے تیار کی گئی ہانڈی میں استعمال کے لئے بہت زیادہ ہے اور جائل کی دیگر گرم مصالحوں کی طرح پینے کے بعد خوشبو بہت تیزی کے ساتھ زائل ہو جاتی ہے اسی طرح ذائقہ میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا زیادہ مناسب طریقہ یہ ہے کہ باریک والے کش پر گھس کر مطلوبہ مقدار حاصل کر لی جائے اور باقی ماندہ گرمی کو چھوٹی سی ایئر ٹائٹ ڈبیہ میں اگلے وقت کے لئے حفاظت سے خشکری اور خشک جگہ پر رکھیں۔

آپا میرے چہرے گردن اور ہاتھ بیرونی کی رنگت مختلف ہے ایک جیسی نہیں ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ دومرے یہ کہ میک اپ کرنے کے بعد بھی گردن اور چہرے کی رنگت مختلف ہی رہتی ہے؟ شازیہ منٹھ... رحیم پور خان



چہرے گردن اور ہاتھ بیرونی کی رنگت مختلف ہونے کی پہلی وجہ یہ ہے کہ ان کی جلد کی ساخت بھی مختلف ہوتی ہے۔ چہرے کی جلد کی بیرونی تہ کے نیچے موجود نمی اور پچھائی پیدا کرنے والے گیٹنڈر کی تعداد اور کارکردگی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بہتر نظر آتی ہے جبکہ گردن اور ہاتھ پاؤں کی جلد اس سے نسبتاً خشک نظر آتی ہے گھریلو کام کاج کرنے والی خواتین جو

برتن اور کپڑے وغیرہ خود دھوتی ہیں ان کے ہاتھوں کو تیز ڈیٹریجٹ کا سامنا کرنا ہوتا ہے جو کہ جلد کی قدرتی نمی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے کاموں کے بعد ضروری ہے کہ منہ دھونے والے صابن یا اینڈ واش سے انہیں دھو کر نرمی سے خشک کرنے کے بعد موچر انزرو اور کولڈ کریم لگائی جائے۔ اسی طرح ان کاموں میں تیز گرم پانی کا استعمال بھی مضر ہوتا ہے جہاں تک میک اپ کے بعد بھی چہرے اور گردن کے ہم رنگ بنانے کا تعلق ہے تو اس مقصد کے لئے میک اپ سے قبل

رخ تبدیل کریں دونوں جانب آمیزہ لگ جائے تو علیحدہ ٹرے میں سنگل تہہ میں ترتیب سے رکھتی جائیں۔ اب اسی طرح ایک ایک تفلے کو پہلے پھینٹنے ہوئے انڈے میں ڈبو کر نکالیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور دوبارہ ٹرے میں ترتیب سے رکھ کر دس چندہ منٹ کے لئے فریج میں رکھیں بہت تیز گرم اور بہت ٹھنڈے کوئنگ آئل میں تلتے سے احتیاط کیجئے۔ درمیانے درجہ حرارت پر ایک طرف سے مکمل پک جانے تک رخ تبدیل مت کریں اور پلٹنے کے لئے ہمیشہ کفچہ استعمال کریں۔ مچھلی پلٹنے کے لئے مخصوص کفچہ بازار میں دستیاب ہیں جو کنکشن آئیچی لکھلاتے ہیں چاہیں تو اسے اپنے کچن کا حصہ بنا لیں۔

آپاہسن والا مایونیز بنانے کے لئے تیار مایونیز میں لہسن نہیں کر ملاتی ہوں اکثر گھر والوں کو پسند آتا ہے۔ لیکن بعض کو کچے لہسن کا استعمال پسند نہیں۔ اب مایونیز کو تو پکا نہیں سکتی کوئی اچھا ساحل بتادیں؟

اسے Aioli بھی کہتے ہیں اور آئیولی کا بہترین ذائقہ تازہ لہسن سے ہی آتا ہے لیکن گھر والوں کو پسند کے مطابق کھانا بنانا بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کے مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ مایونیز میں لہسن کا پاؤڈر شامل کر سکتی ہیں یہ بہت آسانی سے دستیاب ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ لہسن کے جوئے چھلکوں کے ساتھ ہی سیدھے توے یا گرم اودن میں روٹ کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پھلکے اتار کر میٹھ کر لیں اور مایونیز میں ملا دیں ان میں سے جو طریقہ پسند ہو اختیار کیجئے جو افراد کچا لہسن استعمال نہیں کرنا چاہتے ان کے لئے بہترین ہے۔

کر کے سوتے کر لیں پھر چکن شامل کرنے کے بعد تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ بونیاں سفیدی مائل ہو جائیں اور ان کے کچھ حصے جگے سنہری رنگ پر آ جائیں۔ اب اپنی آزمودہ ترکیب کے مطابق کڑا ہی تیار کر لیں بلا ضرورت پانی شامل کرنے اور ہلکی آگ پر دیر تک پکانے سے چکن کا ذائقہ مصالحہ میں جذب ہو جاتا ہے اور بونیاں بھی بہت نرم ہو جاتی ہیں۔ کڑا ہی کی خاص بات یہ ہے کہ اس کی بونیاں زیادہ گلنے نہ دی جائیں آپ اوپر دیئے گئے طریقہ پر عمل کریں گی تو چکن کا ذائقہ سیل ہو جائے گا اور مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

میرے بچے پھل نہیں کھاتے آپ اکثر مسائل کے حل بتاتے ہوئے لکھتی ہیں کہ کچی سبزیوں اور پھلوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ میں کیسے انہیں پھل کھانے کی عادت ڈالوں، آئے دن پیار ہو جاتے ہیں صحت بھی اچھی نہیں رہتی؟



اچھی صحت خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہے اس کے حصول کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنا ضروری ہے۔ ان میں صفائی ستھرائی یعنی ماحول، لباس، خوراک اور خود اپنے دانتوں، بالوں اور جلد کی صفائی کا خاص خیال رکھنا سرفہرست ہیں۔ وقت بے وقت کھانا جلدی میں کھانا، دیر گئے تک جاگنا بھی صحت کے لئے موزوں نہیں

ہوتے۔ ان تمام عوامل پر نظر ثانی کیجئے۔ ممکن ہے کہ بچوں کی صحت اچھی نہ ہونے کی کوئی وجہ سامنے آئے ایسی صورت میں فوری توجہ کی ضرورت ہے اس کے علاوہ اپنے معالج سے فوری مشورہ کیجئے کہ بچوں میں پیاریوں کے خلاف قوت مدافعت میں کمی واقع ہونے کی کیا وجہ ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر کی معمولی معمولی ہدایات پر بھی باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ پھلوں اور سبزیوں کے حاملے سے آپ کا خیال درست ہے تھوڑی سی کوشش کی بدولت آپ بچوں کو پھل کھانے کی طرف راغب کر سکیں گی۔ آسان حل یہ ہے کہ جن پھلوں سے لگ شیک تیار کئے جا سکتے ہیں انہیں شیک میں شامل کر کے روٹی کیے اس کے علاوہ روایتی انداز کی کس فروٹ چاٹ جس میں کیلے، امرود، پیپٹا، خربوزہ، چیکو، سردا، گراما، بہت سے پھل شامل کئے جا سکتے ہیں۔ تھوڑی سی پیسی ہوئی یا سادہ چینی لیوں، کیٹیو یا مٹھی کا رس ساتھ میں صرف کٹا ہوا سفید زیرہ اور نمک کالی مرچ شامل کر کے تیار کر لیں، لہذا ذائقہ اور غذائیت سے بھر پور یہ چاٹ پھلوں کے تنوع کی بدولت ہر موسم میں پسند کی جاتی ہے اور ان میں پانی جانے والی غذائیت قوت مدافعت مضبوط بنانے اور چاق و چوبند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھلوں کی ٹوکری میں رکھے ہوئے پھل اور انہیں یاد سے کھالینے کی نصیحت اکثر بچوں کے لئے اتنی پرکشش نہیں ہوتی کہ وہ ان کی جانب مائل ہو سکیں۔ ان سب کے علاوہ ایک بڑی حقیقت یہ ہے کہ بسا اوقات بچے ان کھانوں کو پسند کرتے ہیں جو ان کے بڑوں کو مرغوب ہوتے ہیں۔ سبزیوں، پھلوں اور دیگر صحت بخش غذائی اجناس کا تذکرہ ان کے بارے میں پسندیدگی کا اظہار ان کی افادیت کے ساتھ کیا جائے تو بچے بڑوں سب ہی میں شوق اور دلچسپی پیدا کرنے کا سبب ہوگا۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرئہ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن عربیہ محبوب (لاہور) نے حاصل کی۔

ایک کلو مچھلی کے تفلوں پر دو کھانے کے بیج سفید سرکہ چھڑک کر چندہ منٹ ہو ادار جگہ پر رکھ دیں اور سادہ پانی سے دھو کر اپنی پسندیدہ روٹیس کے مطابق پکالیں۔

اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں صفیہ ناز، ٹنڈ والہیا اور علی واسطی۔ عمر کوٹ رن اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی کنگ بک ٹیکٹیں۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

تلی ہوئی مچھلی بنانے کے لئے کیا احتیاط کی جائے کہ وہ تو سے یا فرائننگ پین پر نہ چپکے خاص طور پر مچھلی کی کھال اکثر چپک جاتی ہے؟

مچھلی کو مصالحہ لگانے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اچھی طرح خشک ہو چکی ہے ہمیشہ خشک اجزاء کے ساتھ اسے میرینٹ کیجئے یعنی کہ نمک، سرخ یا کالی مرچ کا پاؤڈر، اورک اور لہسن کا پاؤڈر میڈے یا سن میں ملائیں اور ایک بڑی پلیٹ میں اس خشک آمیزے کو پھیلا کر تمام تفلے ایک ایک کر کے اس میں رکھیں دو تین سیکنڈ بعد اس کا



مثالی گھر کیا ہوتا ہے؟ کیسا ہونا چاہئے؟

دنیا بھر کے افراد کے لئے عالمی سطح پر کی گئی تحقیق کا نچوڑ

صحت کی ابتدا اپنے گھر سے ہوتی ہے لیکن ضروری ہے کہ گھر صحت کے لئے ضروری بنیادی خوبیوں سے آراستہ ہو۔ عالمی ماہرین کے مطابق اس میں گھر کا قریبیت نہیں رکھتا۔ اسی طرح ہنگی پکی آبادیوں میں افزائی آگے کے ساتھ انتہائی کوشش گھروں اور علاقے کو صاف سترا اور صحت کے لئے موزوں ترین بنا سکتی ہیں۔

صحت مند گھر کا مفہوم یہ ہے کہ موسم کی انتہائی شدت یعنی گرمی اور سردی، بارش، ہوا اور حشرات الارض کے علاوہ قدرتی آفات جیسے سیلاب، زلزلے، آلودگی اور بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے لوگ غیر صحت مند ماحول میں رہتے ہیں اور غیر معیاری طرز زندگی نہ صرف بیماریوں کا سبب بنتا ہے بلکہ یہ صحت کے مسائل کو شدید اور سنگین بھی بناتا ہے۔ لوگ قریب قریب رہتے ہوں یا گھروں کے درمیان فاصلہ ہو، ناقص طرز رہائش، اندرونی آلودگیاں، کیڑے کوڑوں کی افزائش، زہریلے کییمیائی مادوں، گھریلو گندگی اور غلظت کے باعث بہت سی سنگین بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

آلودگی جسم کے اندر جا کر سانس کے مسائل، سر درد، منگی، چکر، دمہ، نمونیا، ہیپاٹائٹس اور دیگر بیماریوں کی خرابی اور پیچیدگیوں کے کئی اور غیر معمولی کے علاوہ طبی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ گھریلو آلودگی کو آلودہ اور موسم ہونے سے بچانے کے لئے درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- ہوا کی نکاسی اور دھوپ کا صحیح استعمال ہونا نظر آئے۔ باورچی خانہ تنگ، تاریک اور رقبے میں بہت چھوٹا نہ ہو۔
- چھوٹوں میں گیس کی تنصیب ممکن حد تک معیاری ہو اور محفوظ رہے۔
- گھر کی صفائی کے لئے محفوظ کییمیائی مادے استعمال کئے جائیں۔
- گھر میں ہونا مناسب مقدار میں آئے اور آلودہ ہوا آسانی سے خارج ہو اور زہریلے مادے گھر میں جمع نہ رہیں۔
- نمی کا تناسب نہ بڑھے ورنہ پھپھوندی اور دیگر بیماریوں کی افزائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- گھر میں دھواں نہ ذخیرہ ہو پائے۔ جس گھر میں دھواں رہتا ہے اس کی صحت دھواں آلودہ اور سیاہ ہو جاتی ہے۔
- کپڑے اور بستری چادریں وقتاً فوقتاً تبدیل کی جانی ضروری ہیں۔

گھر میں الرجی کا امکان کب بڑھتا ہے؟

گھر میں موجود بہت سی اشیاء الرجی کا سبب بن سکتی ہیں مثلاً صفائی کے لئے استعمال ہونے والے کییمیائی مٹیلوں، قالین اور فرنیچر میں استعمال ہونے والے کیمیکل، پھپھوندی، پلٹن، جانوروں کی غلظت، پر، گبز، دیمک، لال بیک، چوہے اور مختلف کیڑے کوڑوں سے الرجی سے ملتی جلتی ایک شکایت Multipule Sensitivity (MCS) ہو جاتی ہے اس لئے الرجی دور کرنے کے لئے لازم ہے کہ:

- گھر میں ہوا کی آمد اور نکاسی بہتر طریقے سے ہو۔
- الرجی کے رد عمل کا سبب بننے والے عناصر کا استعمال کم کریں۔



• گھر کو گرد و غبار سے بچائیں۔

گرد میں نہ نظر آنے والے کیڑے ہو سکتے ہیں یہ الرجی پھیلائے گا ذریعہ بنتے ہیں۔ یہ ناک اور آنکھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دے کے حملوں کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی تکیوں، بیڈ، قالین، بچوں کے کھلونوں، کیڑوں اور فرنیچر میں بھی ہو سکتی ہے۔ تکیوں، بیڈ، والونی بیوساٹ، پلاسٹک کی اشیاء وغیرہ کو اچھی طرح صاف کر کے ہو سکے تو گرم پانی سے دھو کر رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

کہیں آپ کے لال میں پھپھوند تو نہیں لگی؟

پھپھوند ایک قسم کی فنگس ہے جو مٹی اور مختلف پودوں میں افزائش پاتی ہے گھروں میں یہ دیواروں، باسی اور خراب غذائی اشیاء یا کسی ایسی جگہ خوب پروان چڑھتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ ہو۔ پھپھوند زدہ حصوں کو کسی مناسب کیمیکل پانی سے اچھی طرح دھویا جانا ضروری ہے۔

کیا گھر کے چولے محفوظ بھی ہیں؟

چولوں سے اٹھتا دھواں صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ بات تو آپ جانتے ہی ہیں۔ اب دنیا کے مختلف خطوں میں ایندھن کے کم استعمال اور دھوئیں کے کم اخراج کے لئے مختلف مہارتیں اپنائی جارہی ہیں۔ آج کل کئی ممالک میں سورج کی روشنی، اجناس اور پودوں کے بقیے حصے کو تھکڑا کر اور چوکوشکوں میں ڈھالا جاتا ہے جبکہ بائوگیس بھی ایندھن کے متبادل کے طور پر استعمال کی جارہی ہے۔ بائوگیس مٹھیلن پر مشتمل ہوتی ہے اور توانائی کے حصول کا مفید ذریعہ ہے۔ یہ گیس نباتاتی مادے پودوں کے ناکارہ حصوں کو استعمال کر کے بنائی جاتی ہے گوکہ بائوگیس کی دیگر اقسام کے مقابلے میں انسانی صحت اور ماحول کے لئے کم نقصان دہ ہے۔ شہروں میں سوئی گیس کے چولے ہمارے زیر استعمال رہتے ہیں۔ بچوں کو آگ سے بچانا بہت ضروری ہے کام کا ختم ہوتے ہی آگ بجھانے کے یقینی طریقے استعمال کئے جانے چاہئیں۔

کییمیائی مادوں کے بغیر تحفظ کیونکر ممکن ہے؟

حشرات پر قابو پانے کے لئے موثر بیٹ کنٹرول استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اسی صورت میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

- لال بیک سے نجات کے لئے شکر میں یوگ ایسڈ یا کھانے کا سوڈا ملا کر گھروں کے آس پاس چھڑک دیں اور یوگ ایسڈ میں پانی اور کاربن فلور ملا کر



گولیاں بنائیں اور ہاتھروم میں رکھیں لال بیک کھاکے ہلاک ہو جائیں گے۔

- چھوٹیوں کے لئے سرخ مریچ پاؤڈر میں خشک پیپر منٹ ملا کر چھڑک دیں۔
- تلسی کا پودا گھر میں رکھیں۔ اڑنے والے کیڑوں کے لئے تلسی کے پتے کچل کر پانی میں چوبیس گھنٹے بھیجے رہنے دیں اور پھر پانی تھنار کر گھروں میں اسپرے کر دیں۔ بتائے ان میں کوئی کییمیائی مادہ تو ہے نہیں پھر بھی گھمبھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں گی اور پورا گھر اندہ ماحول دوست طریقہ اپنا کر صحت مند رہے گا۔

- چولے کے لئے ماؤس ٹریپ استعمال کریں مگر زہر کا استعمال جب بھی کریں بچوں اور بزرگوں کو باور کرا دیں کہ احتیاط ضروری ہے۔ دیواروں، فرش اور چھت کی درزوں اور سوراخوں کو باقی نہ رہنے دیں انہیں پلاسٹر آف پیس سے بند کر دیں۔ اس طرح ممکن حد تک گھروں کی فضا کو جراثیم اور آلودگی سے بچایا جاسکتا ہے۔

گھر آنگن اور درپے نئے موسم کے سنگھار

موسم گرما کے ابتدائی دنوں میں گھر کی آرائش کے چند زاویے ملاحظہ کیجئے

سمر ڈیکور یعنی گرما کے دنوں میں کی جانے والی گھریلو آرائش بہت زیادہ جٹ نہیں چاہتی ہوں مگر آپ کو فرنیچر سے لے کر دیگر تزئین و آرائش میں جو اصل پن کے احساس سے بھی نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ذیل میں چند نکات درج کئے جا رہے ہیں جن کی روشنی میں آپ کے لئے آرائش کرنا مشکل نہیں رہے گا۔



• دوست بیہو، کین اور Jute کے فرنیچر کا استعمال کریں۔ آرائش میں جس قدر چٹوٹو اور ہلکے رنگوں کا استعمال کریں گی کرے اتنی ہی وسیع اور شادہ نظر آئیں گے۔

• اگر گھر میں پردوں کا کپڑا بدلنے کی روایت ہو تو روشنی یا جھلیں میٹر میل کے پردے کاپی فرصت میں بدل ڈالنے سے بھاری اور دیتیز پردے موسم گرما میں جو اصل پن کا تاثر دیتے ہیں اور تازہ ہوا کی آمد رفت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ آپ کو موسم کا لطف لینا ہے اس لئے کروں اور روشن اور تابناک کے ساتھ شادابی کا احساس دیتے۔

• گھر میں چھوٹی یا بڑی جیسی بھی جگہ میسر آ سکے تازہ پھولوں، سبزیوں اور پھولوں کی کاریگری کریں۔ برآمدوں کو سجائیں۔ راہداریوں کو صاف تھرا رکھیں۔ باہر بیٹھنے کے لئے نشست گاہ سجائیں۔ مختلف پھول جو ماحول کو جاذب نظر اور معطر کر دیں مثلاً جنٹیلی، موتیا، دن کاربج، رات کی رانی اور گلابوں کے پودے رکھیں۔

• گرمی میں اسپرے کر کے اسی چلا کے بیٹھنا بھی مجبوری اور ضرورت ہے تاہم ہتھامکن سے بھر دینی فضا کے ماحول دوست عناصر سے فیض یاب ہوں۔

• گرمی کے موسم میں دن بھر ایک مخصوص قسم کا بیجان ہوتا ہے مگر شامیں بہتر ہوتی ہیں ذرا تصور کریں کہ گھر کے لان کے اطراف پانی کا چھڑکاؤ کیا ہو اور مکھلی مٹی دھرتی کے روٹس کو موسم کی سوغات بنا کر پیش کر رہا ہو۔ یقیناً آپ خود کو اس خوشبوئیں لٹانی لٹانی فضا میں تازہ محسوس کریں گی کیوں نہ ہو شام گئے فضا بھی یہی تاثر دیتی ہے کہ سورج اپنی چٹکن اتارا آیا ہے۔

• فرنیچر بھاری بھرم نہ رکھیں، موسم سرما رخصت ہو گیا ہے اب لگا ہوں میں ہلکے رنگ اور ہلکے کم جگہ گھیرنے والے فرنیچر ہی چھیں گے۔

• قالین اور خاص کر ادنی قالین لپیٹ کے اسٹور روم میں رکھ دیں۔ ویسے تو یہ قالین ماحولیاتی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔ آپ کو چھوٹے چھوٹے گزر رکھ لینے چاہئیں جو نہ تو زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور نہ ہی ان کا رواں گرد آلود ہوتا ہے۔ صفائی میں بھی آسانی رہتی ہے۔

• پھول تازہ ہوں یا فیکر اور پلاسٹک کے یعنی کسی بھی میٹر میل کے پھول قدر آور گملوں یا گلڈانوں میں سجائیے یہ ہر موسم میں لگا ہوں کو سکون اور راحت کا تاثر دیتے ہیں۔ دل میں انہی پھولوں سے نغموں کے تار چھڑتے ہیں محبت اور رومان انگیز کیفیت ابھرتی ہے اسی طرح موسم بہار میں بھی قدیم دور سے آرائشی مقصد کے لئے استعمال ہوتی آئی ہیں۔ آپ بھی مختلف رنگوں اور ساخت کی سادہ یا خوشبودار موسم

بتیاں گھر میں رکھ سکتی ہیں۔ عام رزمہ کے استعمال کے لئے انہیں نہ چلائیں بلکہ حیرت انگیز حد تک تخلیقی حسن اجاگر کرنے کے لئے کینڈل لائٹس گھر میں رکھیں۔ یہ

بیرونی ماحول میں منعقد کی جانے والی دھوکوں کے لئے بھی مناسب آرائش ہیں۔

• بیڈ کورز، نیمبل کورز اور کوشن کے کپڑوں میں یکسر تبدیلی کرنا ممکن نہ ہو تو کھلتے ہوئے رنگوں کا انتخاب ہی موزوں رہے گا۔ جیب پر جو بھونڈا لٹے ہوئے بھی چند اچھی چیزیں خرید کر آرائش مکمل کی جاسکتی ہے مثلاً راہداری Patioli میں ماحول



YING

YANG



POSITIVE
MALE
DAY
ACTIVE
SUN
LOGICAL
HOT
HARD

فینگ شونی... آرائش بھی علاج بھی

یہ چینی اور مغربی ثقافت کا خوبصورت ملاپ ہے

چین کا یہ قدیم فن آرائش فینگ شونی اب مغربی ملکوں میں طرز زندگی بننے لگا ہے۔ اسے وہاں متعارف کرانے کا سہرا پروڈیوسر بن رہے ہیں۔ 1983ء میں انہوں نے فینگ شونی اصول و ضوابط کو مغربی ثقافت کے ساتھ مربوط کیا اور بی بی یو ایسٹرن فینگ شونی کا نام دیا جو کہ اب اندرونی آرائش کا حصہ بن چکا ہے۔

باعث بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے گھروں میں چھوٹے پیمانے پر باغبانی کی جانی چاہئے۔ یہ پودے اور گلے گھر میں کئی جگہوں پر رکھے جائیں اور رابداری میں آتے جاتے ان پر نگاہ پڑتی رہے تو مزاج میں ٹھہراؤ آتا ہے۔

اہل چین کا ناتی اسرار اور فلسفہ کے مختلف پہلوؤں کی رو سے گھروں کی آرائش کرتے ہیں۔ چینی زبان کڑی ایک قدیم ترین کتاب Iching میں غیر متوقع حادثات، واقعات اور پیش گوئیوں کو مختلف علامتوں کے ذریعے بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں Ying کو دو حصوں میں ٹوٹی ہوئی لکیر (==) اور Yang کو ایک مکمل لکیر (-----) کی صورت میں ظاہر کیا گیا ہے۔

چی توانائی کیسے بحال رکھی جائے؟

چی توانائی کو بحال رکھنے کے لئے گھر کے اس حصے میں پانی کی موجودگی سود مند ثابت ہوتی ہے۔ مگر زیادہ پانی توانائی کی کمی اور حدت کو ختم کرتا ہے اس لئے گھر میں مٹی موجود ہونی چاہئے۔

ین اور یگ کا نظریہ کیا ہے؟

تاؤمت کی تعلیمات کے مطابق کائنات میں موجود یہ تھیں دو لہروں پر قائم ہے۔ یہ لہریں ہر جگہ ہری روح میں موجود ہیں اور اپنا کام کر رہی ہیں۔ انہیں Ying اور Yang کا نام دیا گیا ہے۔ Ying نیچے سے اوپر اور Yang اوپر سے نیچے یعنی نزولی حرکت کرتی ہے۔ Ying لہریں زمین اور مادی خواص کی حامل ہیں یہ بالیدگی اور شوخیا کا باعث بنتی ہیں جبکہ Yang لہریں حیات بخش ہیں۔ لطیف اور توانائی سے بھرپور ہیں دونوں وجود ایک دوسرے کے بغیر نامکمل اور ادھورے ہیں۔

مٹی سے بنی آرائشی اشیاء

اشکال والے ٹھسے اگر آپ کو پسند نہیں تو چکنی مٹی یا سرامک سے بنی آرائشی چیزیں مثلاً واز بھلے لگتے ہیں۔ دراصل یہ آرائشی اشیاء آگ کے اثرات کو مٹی کے اثرات سے متوازن کر کے چی توانائی کے بہاؤ کو ہموار کرنے کا باعث بنے گا۔ ذیل میں چند عناصر گھریلو اور کاروباری جگہوں کی تزئین و آرائش میں کس طرح استعمال ہو سکتے ہیں ان میں چند درج ذیل ہیں:

Ying حیات بخش ہے تو Ying زندگی کی پرورش کرتا ہے۔ اس کی علامت کو تائی چی کہا جاتا ہے۔ اس علامت کو چین کے گھروں، دکانوں اور دفاتروں میں عام دیکھا جاسکتا ہے۔ اس میں تاریک حصہ Ying اور سفید حصہ Yang کی نمائندگی کرتا ہے۔ ان میں موجود نقطے ان دونوں کی مغلوب حالت میں موجودگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب تک رات کی تاریکی نہ ہو ان کی روشنی کا احساس نہیں ہوتا یا جب تک گرمی نہ ہو ٹھنڈک بے معنی ہے۔ اسی طرح خوشی اور غم یکسر مختلف جذبات مگر جب تک غم محسوس نہ ہو خوشی اور اداسی میں امتیاز ممکن نہ ہوگا۔

پانی... گھر میں چھوٹا فوارہ، تالاب، پھلکی گھریا Aquarium وغیرہ رکھا جائے۔

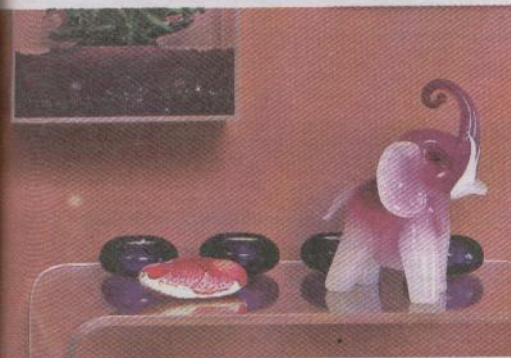
آگ... کوئی آتشدان، موم بتی، سرخ رنگ کی لائٹ اور شیڈز، لیپ وغیرہ سے حرارت آپ نے خود محسوس کی ہوگی۔

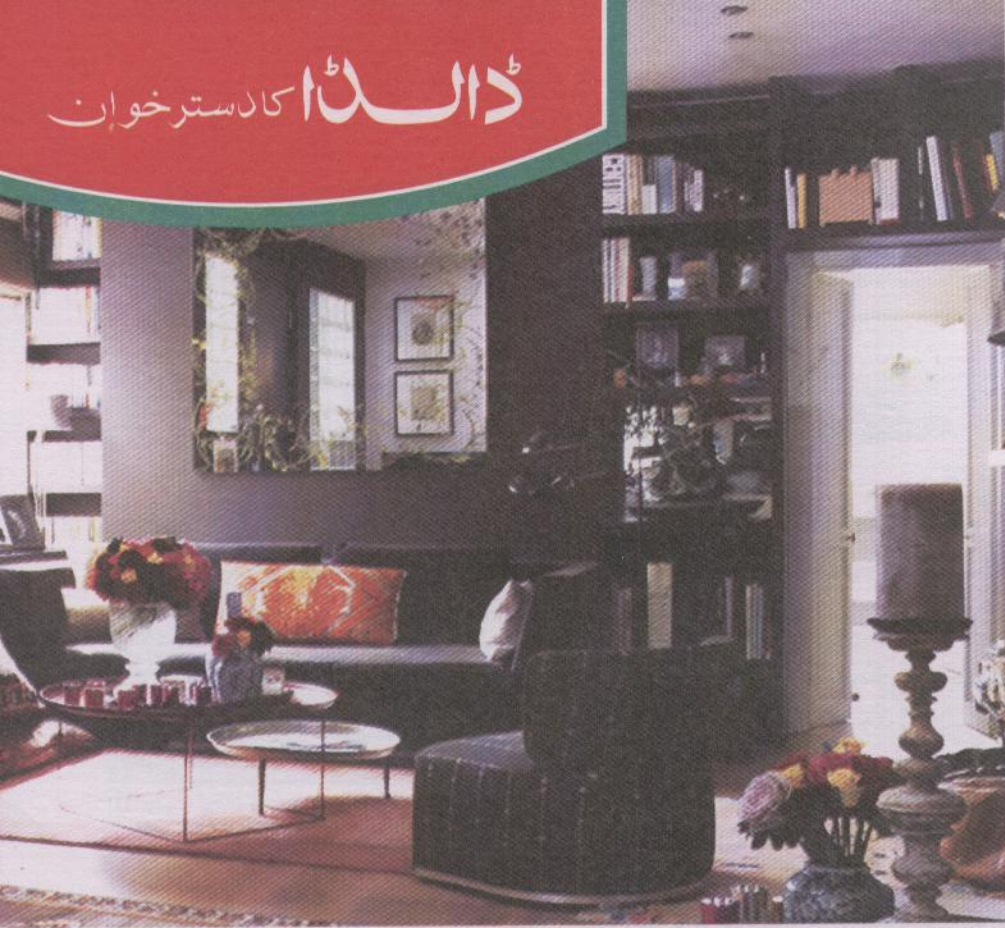
مٹی... چکنی مٹی یا سرامک سے بنی اشیاء۔

دھات... سلور فریم، راڈ کے فرنیچر، سریلٹی گھنٹیاں یعنی مختلف دھاتوں کے سکے۔

کسی گھر یا دفتر کی تعمیر سازی کے علاوہ یہ عناصر ماحول اور وہاں کام کرنے والے یا رہائشی افراد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فینگ شونی کے نظریے کے مطابق آگ ہر جگہ موجود ہے یعنی حرارت، گرمائی اور توانائی جذباتی تعلقات بہتر بنانے اور محبت کو تھیک دینے میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ یہ قائدانہ خواص کی حامل ہے مگر اس کی زیادتی غصہ، جنون اور اسی طرح کے جذباتی بیجان کا

کھڑی... درخت، بانس کا بنا آرائشی فرنیچر اور گھریلو پودے۔
غرضیکہ فینگ شونی کے ذریعے ہم اپنے گھروں اور دفاتر کی تزئین و آرائش میں معمولی رو بدل کر کے کھنی کھنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ رزق میں آسانی اور آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک موثر ترین متبادل طریقہ علاج ہے۔ جو اشیاء کے خواص اور ان کی متعاطی سبب کے اثرات کی وجہ سے ہماری زندگیوں میں تبدیل ہو سکتی ہیں۔





ان کشتز پر پچھی ہے رنگوں کی کہکشاں سی

نے انداز کی جواہر نظر آئے گی۔

اگر کشتز پر کہکشاں اتر آئے تو

کوئی جمیل کنارے جیسا منظر یاد رفتوں کی چھاؤں میں رنگ برنگی چیزوں کی اڑائیں بھرتا منظر نہیں آسانوں کی نیلاہٹ، سبز ہواؤں کا کوئی موسم، کہیں تیلیوں کی مدھم مکان تو کہیں روشنی میں کھلتے ہوئے پھولوں جیسا سیراہن، غرضیکہ شاعری کا وہ لطف جو آپ کسی شاعر کے کلام میں محسوس کرتی ہوں ویسی ہی منظر کشی کرتا مہیر مل کشتن کے لئے لے لیں۔ آپ کے شفاف صوفے کے پہلو میں یہ فطری مناظر کے ہر کس کشتز ماحول میں موسیقیت اور شاعری دونوں ہی بکھیر دیں گے۔ یہ آرائش کا ایک اچھوتا انداز ہے۔

آپ کی مین اینجینی کے کمرے میں بھی یہ کشتز بھیلے لگیں گے اور اگر آپ بزنس ایگزیکٹو ہیں تو آپ کے آرام دہ گھر میں بھی مختلف اور اچھوتے سے محسوس ہوں گے۔ آپ ان منظروں میں کھو کر رنگوں سے شخصیت کا اعتماد محسوس کریں گے۔

رنگ مدھم بھی ہو سکتے ہیں اور شوخ بھی

یہ دراصل روشنی کا سفر ہے۔ آپ دیکھتے کہ برف چمکتی ہے تو سورج چمکنے لگتا ہے۔ چند ماہ پہلے تک ہم چاہتے تھے کہ گھر حرارت کا ایسا پیمانہ بنیں کہ سرما کی رت کو چھینا عذاب نہ ہو جائے۔ اب سردیاں ختم ہوئیں تو ہم چمکتی ہوئی دھوپ سے بچنے کے لئے گھروں کو ٹھنڈا رکھنے، تازہ دم کرنے اور ہلکا فریجیئر رکھ کر ہوا کے گزر کا راستہ تلاش کر رہے ہیں۔ روشنی ہی زندگی ہے اپنے فریجیئر سے جزی ہر چیز کو حرارت آمیز نہ بنائے رکھئے۔ ہلکے رنگوں کے جالی دار پردے، ہلکے رنگوں کے کشتز آپ کو تازہ اور فعال رکھیں گے۔ گرمی کے موسم میں یوں بھی پیمانہ انگیز کیفیت ہوتی ہے اس لئے ٹھنڈے رنگ مدھم ہی ہوتے ہیں۔

ہر تصویر دور رخ رکھتی ہے ایک گوشہ تاریک تو دوسرا گوشہ مکمل روشن بھی، اسی طرح گھریلو آرائش کی اشیاء بھی تازہ اور مضر و امیج سے آراستہ کرنی جائیں تو آرائش کا جدید منظر نگاہوں میں اتر آتا ہے۔ خوب سے خوب تر کی تلاش جاری رکھئے کیونکہ گھروں ہی اچھے لگتے ہیں جہاں خاتون خانہ اپنی ذہانت اور تخلیقی جوہروں سے آرائش کا توازن قائم رکھتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ دہی، ملایشیا یا سنگا پورہ سے آرائشی اشیاء لائیں اگر کبھی نہ لائیں، وزن کا مسئلہ ہو یا بجٹ اجازت نہ دینا ہو تو مقامی کارٹیگریوں کو تصور کشی کر کے ڈیزائن سمجھا کر ویسائی فرنیچر آپ خود بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ گھر کی آرائش کا تخلیقی ارادہ رکھتی ہیں تو چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پہلے بدلنے یا انہیں نیا رخ دے کر سجائیے، سنواریے، رفتہ رفتہ تمام کمرہ آپ کی جمالیات کا گویا آئینہ بن جائے گا۔

آج بات ہو جائے کشتز کی، یہ آپ کے انفرادی ذوق و شوق کے اظہار کا اہم ترین ہدف ہو سکتے ہیں۔ ہم کڑھائی والے، پلاک پرنٹنگ، اسکرین پرنٹنگ، گلینے جڑے یا ستاروں نکلے ہوئے کشتز کے علاوہ سیلف ڈیزائن والے سوئی اور ٹیلیں سب ہی کچھ استعمال کر لیتے ہیں۔ زیادہ تر بازار سے بنے بنائے کشتز خریدے جاتے ہیں چونکہ اب ہمارے ہر شہر میں بیڈلینن کی ورائٹی موجود ہے۔ ان میں پینڈ لومز کی نازک سی بنائی والا کپڑا بھی بہت جاذب نظر ہوتا ہے جسے ہم فلور کشتز یا صوفے پر رکھنے والے بیک کشتز کی طرح استعمال میں لاتے ہیں۔ تاہم کبھی کبھی ان سے دل بھر بھی تو جاتا ہے۔ یوں بھی آپ اگر بہت اچھی منتظم خاتون ہیں تو اپنے پاس دو سے تین اقسام کے کشتز کو ضرور رکھئے جنہیں دھو کر یا ڈرائی کلین کروا کے وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہئے۔ کبھی دیکھنے والے اور دوستوں کو یہ احساس تک نہ ہوگا کہ آپ لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی دیکھ بھال نہیں کرتیں بلکہ ہر مرتبہ انہیں ایک

پھولوں کی تصویروں کا تجربہ

گرمیوں میں خواتین کا لباس ہو، گھر کے پردے ہوں، پینڈ بیگز ہوں، گھر میں لٹائی جانے والی بیڈٹنگز ہوں تمام کی تمام پھولدار ہوں تو تازگی اور فرحت کا احساس ابھرتا ہے۔ اسے کہتے ہیں فلاور پاور کہ جو رہن کن کے لئے استعمال ہونے والی اشیاء کو تازہ اور میج دیتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گرمیوں میں تازہ پھولوں سے کشیدہ کئے ہوئے عطریات اور پرفیومز میں بھی انہی اجزاء کو شامل رکھا جاتا ہے۔



بچن گارڈنگ کی جدید روایت

ٹائروں میں مٹی بھر کر کاشت کاری کریں



صدف آصف

برہمنی ہوئی آبادی اور ماحولیاتی آلودگی نے انسانی صحت کو خاصہ متاثر کیا ہے۔ آج دنیا بھر میں ”گھریلو کاشت کاری“ یا ”بچن گارڈنگ“ کی زور و شور سے حوصلہ افزائی کی جا رہی ہے۔ پودوں کی افزائش سے نہ صرف فضائی آلودگی میں کمی واقع ہو سکتی، بلکہ تازہ سبزیوں کی کاشت کر کے گھریلو ضروریات کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

صدف آصف کو بھی بچن گارڈنگ سے بہت زیادہ لگاؤ ہے۔ وہ مختلف جینز میں کام کرنے کے علاوہ اخبارات کے لیے مضمون نگاری کرتی ہیں۔ مختلف رسائل میں ان کے کئی افسانے، ناولٹ اور ناول چھپ چکے ہیں۔ اتنی مصروف زندگی گزارنے کے باوجود انہوں نے اپنے گھریلو باغبانی کے شوق کو بالکل نظر انداز نہیں کیا۔ ہفتے میں ایک دن وہ اپنی شوق کی نظر کرتی ہیں۔ ذیل میں ان کی بتائی ہوئی چند مفید باتیں، باغبانی کے شوقین افراد کے لیے یقیناً مفید ثابت ہوں گی۔

”مجھے شروع سے ہی بچن گارڈنگ کا شوق رہا ہے۔ اسی وجہ سے میرے گھر میں سبز اور ہریالی نظر آتی ہے۔ ایک مصنف ہونے کی حیثیت سے میرا زیادہ وقت لکھنے اور پڑھنے کے کاموں میں گزرتا ہے، لیکن کبھی کبھی جب ذہنی مشقت سے تھک جاتی ہوں تو اپنے پودوں کی دیکھ بھال میرے اندر توانائی بھر دیتی ہے۔ میری اس بات سے ہر ایک اتفاق کرے گا کہ انسانی خوراک کا ایک بڑا حصہ سبزیوں اور پھلوں پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی کھلی حقیقت ہے کہ آج کے دور میں جب مہنگائی آسمانوں سے ہاتھیں کرنے لگی ہے، سبزیوں کی قیمت سن کر ہی کانوں کو ہاتھ لگایا جاتا ہے، وہ سبزیاں جو کھلے سے دو کلو تک خریدیں جاتی تھیں۔ اب انہیں آدھا کلو یا پونے دو کلو لیا جاتا ہے۔ اسی لیے طاقت سے بھر پور قدرتی نباتات، کی بڑی مقدار تک انسانوں کی رسائی کم سے کم ہوتی جا رہی ہے۔

بچن گارڈنگ کے لیے ہمیں کھیت کھلیاؤں یا بہت بڑی قطعہ اراضی کی ضرورت نہیں۔ زمین کی کچی زمین، لان کی کیاریوں میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گھر میں کبھی زمین موجود نہیں، تو بڑے بڑے گھلوں میں بھی سبزیاں لگائی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ چھتوں پر بھی کاشت کاری کا رواج فروغ پا رہا ہے۔ جیسے کچھ سبزیاں جیسے ہرا دھنیا، پودینہ وغیرہ کرینٹ اور ڈبوں میں بھی مٹی بھر کر لگائی جاسکتی ہیں۔ انہیں چھت پر رکھا جاسکتا ہے۔ کچھ سالوں قبل تک سبزی فروش باقی سبزیوں کے ساتھ یہ دونوں چیزیں مفت دیتے تھے۔ لیکن اب تو دس سے تیس روپے تک کی گڈی ملنے لگی

ہے۔ میں گھر کا تازہ ہرا دھنیا استعمال کرتی ہوں یقیناً جانیں سالن میں سواد آجاتا ہے۔ اسی طرح گھر کے تازہ پودینے کی چھتی خاص طور پر پکوزوں، مینن اور دل بھری روٹیوں کا مزہ دولا کر دیتی ہے۔ دنیا بھر میں گھریلو گارڈنگ کے لیے پرانے طریقوں کو متروک قرار دے کر ان کی جگہ نئی حکمت عملی وضع کی جا رہی ہیں۔ کئی ممالک اپنے گھروں میں موجود کاشی کھڑا اور بیکار ہوجانے والی اشیاء کو کاشت کاری کے لیے کام میں لارہے ہیں۔ میں نے بھی گاڑی کے بے کار ہوجانے والے، ٹائروں میں مٹی بھر کر اس میں پودے لگائے ہیں۔

بعض پودے پوٹی تھن کی تھیلیوں، بیگ اور پرانی پلاسٹک کی بالٹیوں میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ چوڑے منہ کی بوتلوں کو دیواروں پر لٹکا کر اس میں بیوں کی کاشت کی جاسکتی ہے۔ اگر جگہ کی کمی ہو تو خالی مٹکوں اور تاناکارہ پلاسٹک کے ٹب کو بھی بچن گارڈنگ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بس چند باتوں کا دھیان رکھیں۔

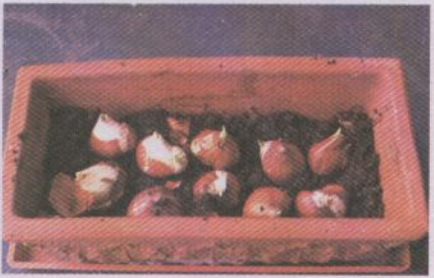
جس جگہ بھی کاشت کاری کی جائے وہاں تک دھوپ اور ہوا کی خوب اچھی رسائی ہونا ضروری ہے۔ ورنہ لگائے گئے پودوں کے مرجھانے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے یہ نہ صرف بیاریوں سے دور رہتے ہیں، بلکہ ان کو غذائی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم بہت زیادہ دھوپ پودوں کو جلا بھی سکتی ہے۔

آب پاشی کا انتظام مستقل طور پر ہونا چاہیے۔ پانی پودوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کمیابی سے پودوں کی افزائش پر بہت برا اثر پڑسکتا ہے۔ پودے سوکھ یا جل جاتے ہیں۔ تاہم پانی کی زیادتی بھی پودوں کو نقصان پہنچانے کی وجہ بن سکتی ہے۔ اسی لیے بارش ہونے کی صورت میں پودوں کی آب پاشی میں وقفہ دیں۔ ورنہ آپ کی ساری محنت اکارت ہوجائے گی۔ اسی طرح گھلوں میں لگائے گئے پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں تھوڑی احتیاط برتنا ضروری ہے۔ گھلوں کی تہہ میں موجود سوراخ سے پانی کی نکاسی کا انتظام رکھیں۔ اس



کا فائدہ ہوگا کہ زائد پانی اس کے ذریعے بہ جائے گا۔

ہمیشہ صحت مند، کیڑوں سے پاک تیلوں کا انتخاب کیجیے، اگر ایک آدھ بیج خراب ہو گیا ہو تو انہیں تھیلی سے نکال پھینکیں۔ بازار یا نمروں میں موسی سبزیوں یا پودوں کے لیے بیج آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ ہمیشہ پودوں کی کانٹ چھانٹ اور گوڈی کا خیال رکھیں۔ اس سلسلے میں تجربہ کار مائی کی مدد حاصل کریں۔ پودوں کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کس جگہ پر کاشت کرنا چاہتے ہیں۔ اگر چھوٹی جگہ ہو تو ایسے پودوں کا انتخاب کریں جو زیادہ جگہ نہ گھیرتے ہوں۔ سبزیوں میں، نمائش، ہرا دھنیا، ہری مرچ، توری کریل، کدو، گاجر اور مولی ایسی سبزیاں ہیں جو گھروں میں آسانی سے لگائی جاسکتی ہے۔ موسم گرم شروع ہو چکا ہے اور سبزیوں کی کاشت کے لیے یہ وقت بہت مناسب ہے۔



استنبول نہ جائیے

صرف SOLEN چلے اور ترکی کے ذائقے چکھئے
یہ کھانے غذائیت کی عمدہ ترین مثال پیش کرتے ہیں

استنبول کے شہری ہمت صلال نے کراچی کی سرزمین پر قدم رکھتے ہی طے کر لیا تھا کہ کاروبار کرنا ہے تو لذت کام و وہن ہی کے کسی سلسلے کا۔ شاید یہاں مختلف عرب ریستورانوں یا مختلف جگہوں پر پاکستانی تڑکوں کے ساتھ شاورے بننے دیکھ کر انہوں نے ہمارے ذائقوں کو اصل لذتوں سے متعارف کرانے کا سوچا۔ چنانچہ گذشتہ نووں ترکی کے خاص کھانوں کے اس ریستورنٹ کا قیام عمل میں آیا۔



ہے۔ لیکن صرف 549 روپوں میں دہی، گوشت کے بیکڈ پارچہ جات اور لذیذ ساس کے ساتھ ایک پر لطف ظہرانے یا عشاہیے کے لئے Iskender بہترین انتخاب ہے۔

چار مختلف ذائقوں کے سوپ آپ کو چکن کارن سوپ کا ذائقہ بھلا دینے کو کافی ہیں۔ پاکستانی صارفین کے حس ذائقہ کی تسکین کے لئے Solen پاکستانی ہو جائے گا یا ہم پاکستانی ترکی کھانوں کے ذوق و شوق کے عین مطابق ڈھل جائیں گے۔ فی الحال کچھ کہا نہیں جا سکتا۔ تاہم وہ لوگ یہاں زیادہ آتے ہیں جو عرب ممالک کی سیر کر چکے ہیں یا عمرے اور حج کے لئے سعودی عربیہ جا چکے ہیں اور وہاں کے مقامی کھانوں کی لذت کو اب بھی یاد رکھے ہوئے ہیں۔

بہر حال اصل ترکی کے لاجواب ذائقوں کے لئے ڈالمن مال کے Solen کو سحت بخش غذاؤں کے حصول کے اہم مرکز کے طور پر ہمیشہ یاد رکھا جائے گا کیونکہ یہی کھانے ہی تو پاکستان اور ترکی کی دوستی کی ایک کڑی ہیں مگر ٹھہریے میں شاید یہاں کچھ بھول گئی ہوں۔ آپ نہیں بھولیں گے کہ پاکستانی ٹی وی چینلوں پر ترکی سوپ سیریلز بھی تو آن ایئر جا رہے ہیں۔ ترکی ثقافت اور کھانے دونوں ہی ہمیں متاثر کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔

کھانوں کے انتخاب کا بھرپور علم نہیں اس لئے شیف ڈشز کے انتخاب میں رہنمائی بھی کرتے ہیں۔

کیا ترکی کھانوں کو پاکستان میں آ کر نیوٹن بنا پڑے گا؟ یہ سوال اپنی نوعیت میں خاص دلچسپ ہے۔ ہماری حس ذائقہ کو اگر تیز مرچ مصالحہ ہی مطمئن کر سکتا ہے تو یہ ہماری کمزوری بھی ہے اور ضرورت بھی۔ ہم نے یہاں ٹریش شاور ما چکھا۔ یہ کراچی کے دیگر اسٹریٹ فوڈز کے شاورے سے پھیکا محسوس ہوتا ہے لیکن شیف نے اس کے ہمراہ 3 مختلف ذائقوں کی ساسز مہیا کر دی تھیں جن میں ٹراٹرا اور کئی لال مرچ کی چٹنی نے ذائقہ دو بالا کرنے میں تاخیر نہ کی۔

Solen کے بیٹنوش Soslus Tavuk ایسی ذائقے دار ڈش موجود ہے جسے چاولوں اور سلاد کے ساتھ ساتھ بھاپ میں کپے ہوئے آلوؤں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ اس ڈش کو اگر آپ چکن کے ساتھ لینا چاہیں تو حاضر ہے۔ یہ چکن مختلف جسامت کے کٹلاؤں میں ملتی ہے لیکن بہت گھلاؤ اور عمدہ ترین ذائقے کے ساتھ۔

Doner یہ ڈش گوشت کے پارچوں کے ساتھ تازہ سبز یوں کے علاوہ چاولوں کے ہمراہ پیش کی جاتی ہے۔ ان ترکی کھانوں میں سب سے کم قیمت Doner Tombik ہے اور سب سے مہنگی ڈش Iskender

ترکی کے دارالحکومت استنبول میں Solen کے پانچ آؤٹ لیس کام کر رہے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ترکی کے اس ریستورنٹ کا افتتاح ترک کاؤنسل جنرل مورت، ایم، اونارٹ نے بہ نفس نفیس خود کیا تھا اور اس ریستورنٹ کو مقامی ذائقوں میں ایک ممتاز حیثیت کے کھانوں کا مرکز قرار دیا۔ بلاشبہ انفرادی ذائقوں کے لئے اس سے عمدہ تجربہ شاید ممکن نہیں تھا۔

مثال کے طور پر اگر آپ Lahmacun آرڈر کرتے ہیں تو اس ڈش کو صاف ستھرا بغیر چرنی کے قیہ، تازہ سبزیاں، جڑی بوٹیاں جن میں پارسلے، ٹماٹرا اور پیاز (بھاپ میں ہلکے کپے ہوئے) بیک کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس ڈش کو ترکی پڑا بھی کہتے ہیں۔ اس پیٹا بریڈ کو معمولی مصالحوں کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہم نے کاؤنٹر پر شیف عبداللہ عبدالکریم اور عمر فاروق کی خواتین و حضرات سے مصالحوں کی تفصیل بیان کرتے ہوئے دیکھا اور پھر ایک لمحہ وہ بھی آیا جب ایک پاکستانی نوجوان پیٹا بریڈ کو ڈرے تیز مصالحوں سے تیار کرانے کا حکم جاری کر رہا تھا۔ ریستورنٹ میں ہاس ہوتے ہیں ان کے کلائنٹس لہذا ترکی شیف عبداللہ عبدالکریم ملنساری کے ساتھ فرمائشیں پوری کر رہے تھے۔ ایک اور اچھی بات یہ بھی ہے کہ چونکہ پاکستانی عوام کو ترکی



Tombik Doner



Soslus Tavuk



Lahmacun



Iskender

لیپلک ورک آسان

دیکھنے میں خوب صورت

صغیرہ بانو شیریں

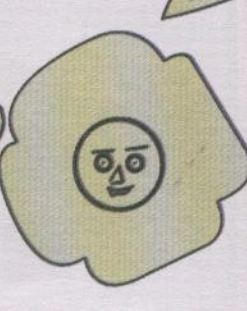
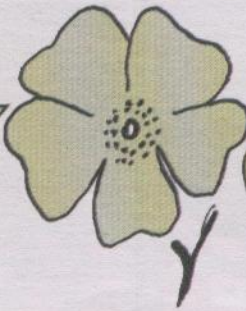
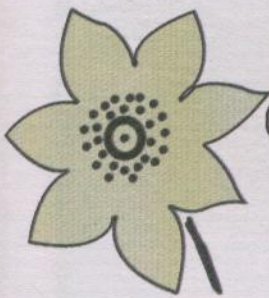
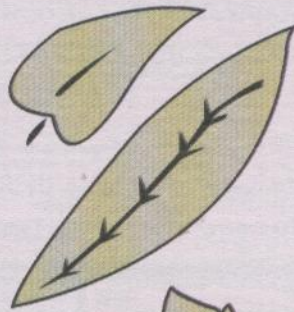
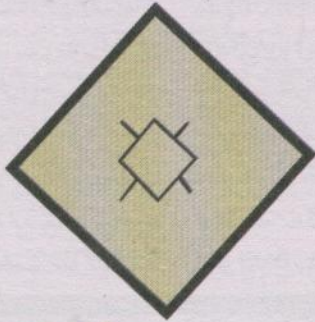
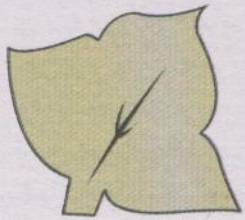
کشیہ کاری کا فن پرانا ہے۔ کھیل ہی کھیل میں بچیاں شوق سے چیزیں بناتی ہیں لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ پرانا اخبار لے کر پتے کی شکل بنا کر کاٹنے۔ دو چار دفعہ کاٹنے سے آپ کو پتے کی شبیہ کا اندازہ ہو جائے گا۔ کپڑوں سے آپ پتے کاٹ سکتی ہیں۔ سوئی اور ذرا موٹا کپڑا ہونا چاہئے۔ کوئی بھی گنتہ ہو آپ اس پر کاٹنا ہوا پتے لے کر فریس کر کے اور گئے کا پتیرن بنا کر رکھئے اسی طرح آپ پھولوں کا اور گلہریوں کا پتیرن کاٹ کر سنبھال کر رکھئے۔ اکٹھے بہت سارے پتے پھول کاٹنے کے لئے کپڑے کی پٹی کی کٹی تہہ لگا کر کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔

بزرگ کے کپڑے سے پتے آپ کسی کپڑے پر رکھئے، سادے ٹانگے سے اسے ٹانگہ دیکھئے۔ کپڑے میں جمول نہ آنے پائے۔ تڑپائی سے آپ پتہ تھوڑا سا موز کر لگ سکتی ہیں۔ کاج ٹانگہ سے لیپلک کر سکتے ہیں۔ ٹانگہ بہت آسان ہے۔ بعد میں سادے ٹانگے کو کھینچ کر دھاگہ نکال دیکھئے۔ پتے میں سچ میں شاخ بنائے۔ یہ پتے آپ کشن پر ٹی کوزی پر مختلف ڈیزائنوں میں بنا سکتی ہیں۔ دھاگا ایسکر کا استعمال کریئے۔ نیپکن پر صرف ایک پتہ بنائے۔ اسی طرح گلہریوں کا ڈیزائن ہے تیز شوخ رنگ کے مختلف گلہریوں کو لگائے۔ سچ میں شیشہ لگائے۔ گلہریاں لگانے سے پہلے استری ضرور کریئے۔ تڑپائی اس طرح کریئے کہ دھاگہ اوپر زیادہ نظر نہ آئے۔ پھولوں کے سچ میں آپ شیشہ بھی لگا سکتی ہیں اور دھاگے سے کڑھائی بھی کر سکتی ہیں۔ سبز پتے پر گہرا سبز یا چاکلیٹ رنگ کا شید دیں۔ ڈنڈی بھی سبز بنے گی۔ چھوٹے پھول کے نکیے نلاف اور چادر پر آپ کارٹون والا پھول بنائے۔ آسانی یا گلابی کاشن کی چادر پر آپ بنا سکتی ہیں۔ کالی آنکھیں سرخ ہونٹ اور براؤن گلہری ناک بنائے۔ پھول کے نیچے ڈنڈی یا پتہ کاٹ کر لگائے۔ گھر میں بچی ہوئی نعل یا ہنیل کے مختلف رنگوں کے گلہریے ہوں تو ان کو بھی سیاہ رنگ کی کاشن پر لگا کر کشن بنا سکتی ہیں۔ لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ تھوڑی سی پریکٹس سے آپ سیکھ جائیں گی۔ پہلے زمانے میں باریک ملل کے کرتوں پر خواتین پھول پتے کاٹ کر تڑپائی سے سجاتی تھیں۔ چھوٹا پتہ آپ جیکے کریم گلہری یا براؤن گلہری کاشن لے کر نیپکن پر صرف ایک ایک سبز رنگ سے بنائے۔ نیپل میٹس پر آپ تین پتے بھی بنا سکتی ہیں۔



کچا ٹانگا

کاج ٹانگا



غزل اس نے چھپڑی

فہمیدہ ریاض

ایک ہے ایسی لڑکی جس سے تم نے فس کر بات نہ کی
 کبھی نہ دیکھا، چمکے اس کی آنکھوں میں کیسے موتی
 کبھی نہ سوچا تم نے ایسی باتیں وہ کیوں کہتی ہے
 کبھی نہ سمجھا ملتے ہو تو گھبرائی کیوں رہتی ہے
 کیوں اس کے رخسار کی رنگت سرسوں ایسی زرد ہوئی
 تم سے ملنے سے پہلے وہ ایسی تنہا کبھی نہ تھی
 مل کر آنکھ بہانے سے وہ کب تک آنسو روکے گی
 اس کے ہونٹوں کی لرزش بھی تم نے کبھی نہیں دیکھی
 کیوں ایسی سنسان سڑک پر اسے اکیلا چھوڑ دیا
 اس کا دل تو اچھا دل تھا جس کو تم نے توڑ دیا
 ذہلیقی دھوپ میں اپنا بے گل سایہ دیکھ کے ہنستی تھی
 اکثر سورج ڈوب گیا اور راہ میں اس کو شام ہوئی

محب عارفی

اے جنوں تیرے ہنر اس کو دکھاؤں کہ نہیں
 خواب گوں ہوش کی تعمیر ہے ڈھاؤں کہ نہیں
 دعوت ترک طلب دینے لگے پائے طلب
 ان کی مالوں کہ نہیں ان کو مناؤں کہ نہیں
 بے صبر جان کے وہ دیکھ رہا ہے مجھ کو
 اس کو میں بے خبری اس کی جتاؤں کہ نہیں
 ایک سایہ ہوں نہیں ہے کوئی موجب جس کا
 کیا کروں چشم خرد کو نظر آؤں کہ نہیں
 جاگزیں دل میں بھی وہ حد نظر سے بھی وہ دور
 معرض بحث میں یہ تجربہ لاؤں کہ نہیں
 شمع تک اپنی پہنچ کر بھی تو پروا نہ شوق
 اس پس و پیش میں ہے ہاتھ بڑھاؤں کہ نہیں
 کیوں محبت میں شب تاریک کے سیاروں کو
 ان کے سورج میں جو ہیں داغ دکھاؤں کہ نہیں

ناصر کاظمی

نیت شوق بھر نہ جائے کہیں
 تو بھی دل سے اتر نہ جائے کہیں
 آج دیکھا ہے تجھ کو دیر کے بعد
 آج کا دن گزر نہ جائے کہیں
 نہ ملا کر اداس لوگوں سے!
 حسن تیرا بکھر نہ جائے کہیں
 آرزو ہے کہ تو یہاں آئے
 اور پھر عمر بھر نہ جائے کہیں
 جی جلاتا ہوں اور سوچتا ہوں
 رائیگاں یہ ہنر نہ جائے کہیں
 آؤ کچھ دیر روی لیں ناصر
 پھر یہ دریا اتر نہ جائے کہیں

آکسیجن کی طرح ایک ایسی چیز بن چکی تھی جسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔ جمالی ملک صاحب شاکر سنکن کے سوت میں لمبوس، کالر میں کارنیش کا پھول لگائے گھٹنوں پر کلف شدہ سرویت رکھتے تھے ٹھوس نظر آ رہے تھے کہ سامنے میز پر کہنیاں لٹائے جھینگے کا پلاؤ اور چوپ سوئی کھانے والی لڑکی پر انہیں شہرت تک نہ ہو سکا اور وہ جان ہی نہ سکے کہ مسلسل باتیں کرنے والی لڑکی دراصل ہوٹل میں موجود ہی نہیں ہے۔

اگر بی بی کی شادی جمالی ملک سے ہو جاتی تو کہانی آسنگ لگے ایک کی طرح دلاویز ہوتی۔ لفٹ کی طرح اوپر کی منزلوں کو چڑھنے والی، سونگنگ پول کے اس تختے کی طرح جس پر چڑھ کر ہیر نے والا سروسٹ کرنے سے پہلے کئی فٹ اوپر چلا جایا کرتا ہے۔

لیکن!

شادی تو بی بی کی پروفیسر فخر سے ہو گئی۔

ڈی سی صاحب کی بیٹی کا بیاہ اس کی پسند کا ہوا اور اس شادی کی دعوت ہوٹل میں دی گئی جس کے منبر جمالی صاحب تھے۔ دلہن کے گھر والوں نے چار ڈی گس قسم کے کمرے دو دن پہلے سے بک کر رکھے تھے اور بڑے ہال میں جہاں رات کا آکر سہرا بجا کرتا ہے، وہیں دلہا دلہن کے اعزاز میں بہت بڑی دعوت رہی۔ نکاح بھی ہوٹل ہی میں ہوا اور رخصتی بھی ہوٹل ہی سے ہوئی۔ ساری شادی سے ہنگامہ مفقود تھا۔ ایک ٹھنڈا، ایک خاموشی کا احساس مہمانوں پر طاری تھا۔ ٹھنڈے ٹھنڈے ہال میں بچہ نہ کولڈ ڈرنکس پیتے ہوئے سرد مہر سے مہمانوں سے مل کر بی بی اپنے میاں کے ساتھ منہ آباد چلی گئی۔

لیکن اس رخصتی سے پہلے ایک اور عجیبی جھوٹا سا واقعہ ہوا۔

نکاح سے پہلے جب دلہن تیار کی جا رہی تھی اور اسے زور پہنایا جا رہا تھا، اس وقت بجلی اچانک فیوز ہو گئی۔ پہلے بتیاں گئیں۔ پھر ایئر کنڈیشنر کی آواز بند ہو گئی۔ چند ثانیے تو کانوں کو سکون سامحوس ہوا لیکن پھر لڑکیوں کا گروہ کچھ تو گرمی کے مارے اور کچھ موم بتیوں کی تلاش میں باہر چلا گیا۔

اندھیرے کمرے میں ایک آراستہ دلہن رہ گئی۔ ارد گرد خوشبو کا احساس باقی رہا اور باقی کچھ غائب ہو گیا۔

بتیاں پورے آدھے گھنٹے بعد آئیں۔

اب خدا جانے یہ جمالی ملک کی اکیس تھی یا پادپاؤ اولوں کی سازش تھی۔ بجلی چلے جانے کے کوئی دس منٹ بعد بی بی کے دروازے پر دستک ہوئی۔ ڈری ہوئی آواز میں بی بی نے جواب دیا۔

”کم ان!“

ہاتھ میں شمع دان لئے جمالی ملک داخل ہوا۔

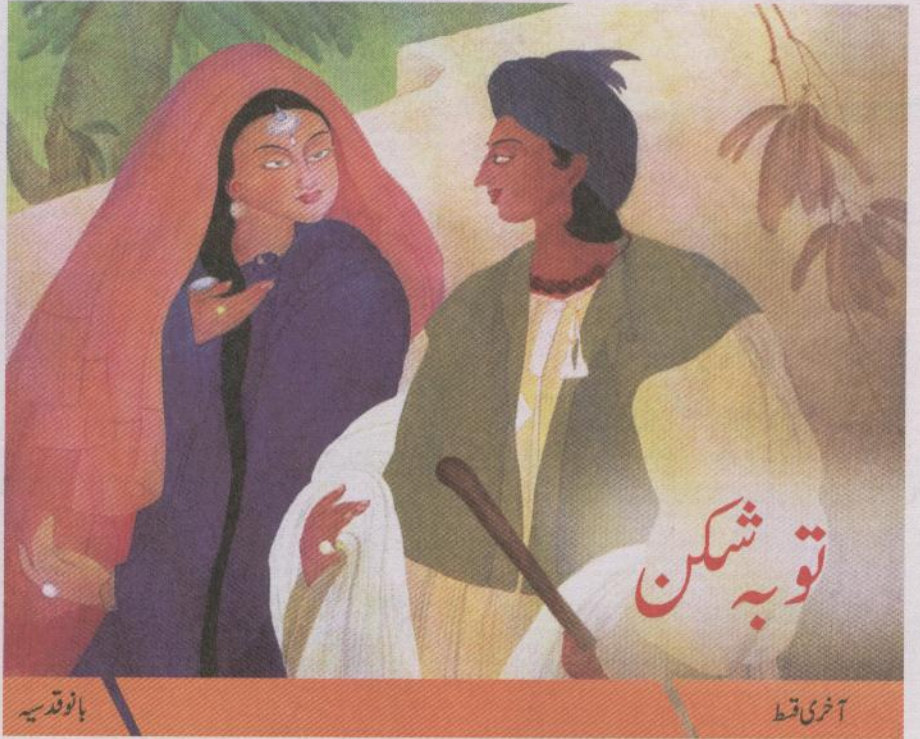
اس نے آدھی رات جیسا گہرا نیلا سوت پہن رکھا تھا۔ کالر میں سرخ کارنیشن کا پھول تھا اور اس کے آتے ہی تمباکو کی کوئی تیزی خوشبو کمرے میں پھیل گئی۔

بی بی کا دل زور زور سے بیٹھے لگا۔

”میں یہ بتانے آیا تھا کہ ہمارا جزیرہ خراب ہو گیا ہے۔ تمہاری دیر میں بجلی آجائے گی۔ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں آپ کو؟“

وہ خاموش رہی۔

”میں یہ کیٹل اسٹینڈ آپ کے پاس رکھ دوں؟“



توبہ شکن

آخری قسط

بانو قدسیہ

کے حساب سے بچ گئے تھے اور جن کے صفحے بھی ابھی کھلے نہ تھے!

”اسلام ویکلم سر!“

چونکہ کمرے نے پیچھے دیکھا تو بی بی شرمندہ ہو گئی۔ اللہ! اس پروفیسر کی آنکھ میں کبھی تو پیمان کی کرن جاگے گی؟ ہر بار نئے سرے سے اپنا تعارف تو نہ کرانا پڑے گا۔

”آپ اتنی دھوپ میں کھڑے ہیں سر۔“

پروفیسر نے جیب سے ایک بوسیدہ اور گندہ رومال نکال کر ماتھا صاف کیا اور آہستہ سے بولے ”ان کتابوں کے پاس آ کر گرمی کا احساس باقی نہیں رہتا۔“

بی بی کو عجیب شرمندگی سی محسوس ہوئی کیونکہ جب کبھی وہ پڑھنے بیٹھتی تو ہمیشہ گردن پر پینے کی ٹی بی آ جاتی اور اسے پڑھنے سے الجھن ہونے لگتی۔

”آپ کو نہیں جانا ہو تو، جی میں چھوڑ آؤں آپ کو۔“

”نہیں۔ میری سائیکل ہے ساتھ۔ شکر یہ!“

بات کچھ بھی نہ تھی۔ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں کی دکان کے سامنے ایک بے نیاز چھوٹے پروفیسر کے ساتھ جس کے کالر پر میل کا نشان تھا، ایک سرسری ملاقات تھی چند ثانیے بھر کی۔

لیکن اس ملاقات کا بی بی پر تو عجیب اثر ہوا۔ سارا وجود تھیل ہو کر ہوا میں مل گیا۔ کندھوں پر سر نہ رہا اور پاؤں میں ملنے کی سکت نہ رہی۔ حالانکہ پروفیسر فخر نے اس سے ایک بات بھی ایسی نہ کی جو بظاہر توجہ طلب ہوتی۔ پر بی بی کے تو ماتھے پر چیسے انہوں نے اپنے ہاتھ سے چندن کا ٹیکہ لگا دیا۔ کھوٹی کھوٹی سی گھرائی اور غائب سی بڑے ہوٹل پہنچ گئی۔

جب وہ شوز کی ساڑھی پہنے آئینہ خانے سے لابی میں پہنچی تو دراصل وہ

جمالی ملک لاہور کے ایک نامی گرامی ہوٹل میں منبر تھا۔ بڑی پریس کی ہوئی شخصیت تھی اپنی پتلون کی کریم کی طرح۔ اپنے چمکدار بوٹوں کی طرح جگمگاتی ہوئی شخصیت۔ وہ کسی تو تھ پیٹ کا اشتہار نظر آتے تھے۔ صاف ستھرے دانتوں کی چمک ہمیشہ چہرے پر رہتی۔

جمالی ملک اپنے ہوٹل کی طرح تنظیم، صفائی اور سروس کا سہل تھا۔

ایئر کنڈیشنڈ لابی میں پھرتے ہوئے، مدہم بیٹوں والی باریں سر پر انڈوزٹ کرتے ہوئے لفٹ کے ٹنن دباتے ہوئے، ڈائمنگ ہال میں وی آئی بیز کے ساتھ پر کلفنگ گفتگو کرتے ہوئے، ان کا وجود کٹ گلاس کے فانوس کی طرح خوبصورت اور چمکدار تھا۔

جس روز اس بڑے ہوٹل کے بڑے منبر نے بی بی کے خاندان کو کھانے کی دعوت دی۔ اسی روز ڈرائی کلینر سے واپسی پر بی بی کی مدہم پروفیسر فخر کے ساتھ ہو گئی۔ وہ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں والی دکانوں کے سامنے کھڑے تھے اور ایک پرانا سا مسودہ دیکھ رہے تھے۔

ان سے پانچ چھ قدم دور ”ہر مال لے گا آٹھ آنے“ والا چنچ چنچ کر سب کو بلا رہا تھا۔ ذرا سا ہٹ کر وہ دکان تھی جس میں سرخ چوچوں والے، ہریل طوطے، افریقہ کی سرخ چڑیاں اور خوبصورت لٹے کبوتر غنغوں کر رہے تھے۔

پروفیسر صاحب پر سارے بازار کوئی اثر نہ ہوا ہاتھ اور وہ بڑے انہماک سے پڑھنے میں مشغول تھے۔ کار پارک کرنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ بلا آخر محکمہ تعلیم کے دفتر میں جا کر پارک کروائی اور خود پیدل چلتی ہوئی پروفیسر فخر تک جا پہنچی۔

پرانی کتابیں بیچنے والے دور تک پہلے تھے۔ خوردہ کتابوں کے ڈھیر تھے۔ ایسی کتابیں اور رسالے بھی تھے جنہیں امریکن وطن لوٹنے سے پہلے سیروں

اثبات میں بی بی نے سر ہلادیا۔

جمالی ملک نے شمدان ڈریسنگ ٹیبل پر رکھ دیا۔

جب پانچ موم تہوں کا عکس بی بی کے چہرے پر پڑا اور نکلیوں سے اس نے آئینے کی طرف دیکھا تو لہجہ بھرا تو اپنی صورت دیکھ کر وہ خود حیران سی رہ گئی۔

”آپ کی سیلیاں کدھر گئیں؟“

”وہ نیچے چلی گئی ہیں شاید۔“

”اگر آپ کو کوئی اعتراض نہ ہو تو میں یہاں بیٹھ جاؤں چند منٹ۔“

بی بی نے اثبات میں سر ہلادیا۔

وہ اپالو کی طرح وجہ نہ تھا۔ جب اس نے ایک گھنٹہ پر دوسرا گھنٹا رکھ کر سر کو صوفے کی پشت سے لگایا تو بی بی کو عجیب قسم کی کشش محسوس ہوئی۔ جمالی ملک کے ہاتھ میں سارے ہونٹوں کی ماسٹرچاپاں تھیں اور اس کی بڑی سی انگوٹھی نیم روشنی میں چمک رہی تھی۔

اس خاموش خوبصورت آدمی کو بی بی نے اپنے نگاہ سے آدھ گھنٹہ پہلے پہلی بار دیکھا اور اس کی ایک نظر نے اسے اپنے اندر اس طرح جذب کر لیا جیسے سیایا چوس سیایا کو جذب کرتا ہے۔

”میں آپ کو مبارکباد پیش کر سکتا ہوں؟“ اس نے مضطرب نظروں سے بی بی کو دیکھ کر پوچھا۔

وہ بالکل چپ رہی۔

”لڑکیاں، خاص کر آپ جیسی لڑکیوں کو ایک بڑا زعم ہوتا ہے اور اسی ایک زعم کے ہاتھوں وہ ایک بہت بڑی غلطی کر بیٹھی ہیں۔“

فعلی پکوں والے بو جھل پونے اٹھا کر بی بی نے پوچھا ”دیکھی غلطی؟“

”کچھ لڑکیاں محض رشی سا دھوؤں کی تپتیا توڑنے کو خوشی کی معراج سمجھتی ہیں۔“

وہ سمجھتی ہیں کہ کسی بے نیازی ڈھال میں سوراخ کر کے وہ سکون کی معراج کو پالیں گی۔ کسی کے تقویٰ کو بر باد کرنا خوشی کے مترادف نہیں ہے۔ کسی کے زہ کو بجز واکساری میں بدل دینا کچھ اپنی راحت کا باعث نہیں۔ ہاں دوسروں کے لئے احساس شکست کا باعث ہو سکتی ہے یہ بات۔

چاپاں ہاتھ میں گھوم پھر رہی تھیں۔ ذہانت اور فصاحت کا دریا اور تھا۔

”یہ زعم عورتوں لڑکیوں میں کب ختم ہوگا؟ میرا خیال تھا آپ ذہین ہیں لیکن آپ بھی وہی غلطی کر بیٹھی ہیں جو عام لڑکی کرتی ہے۔ آپ بھی تو جینک بنا چاہتی ہیں۔“

”مجھے، مجھے پرو فیسرفر سے محبت ہے۔“

”محبت؟ آپ پرو فیسرفر کو یہ بتانا چاہتی ہیں کہ اندر سے وہ بھی گوشت پوست کے بنے ہوئے ہیں۔ اپنے تمام آئیڈیلز کے باوجود وہ بھی کھانا کھاتے ہیں۔ سوتے ہیں اور محبت کرتے ہیں۔ ان کا گوٹ آف آرمز اتنا نہیں جس قدر وہ سمجھتی ہیں۔“

وہ چاہتی تھی کہ جمالی ملک سے کہے کہ تم کون ہوتے ہو مجھے پرو فیسرفر کے متعلق کچھ بتانے والے انہیں کیا حق پہنچتا ہے کہ یہاں لیڈر کے صوفے سے پشت لگا کر سارے ہونٹوں کی ماسٹرچاپاں ہاتھ میں لے کر اتنے بڑے آدمی پر تبصرہ کر دے۔ لیکن وہ بے بس سے جاری تھی اور کچھ کہ نہیں سکتی تھی۔

”میں پرو فیسر صاحب سے واقف نہیں ہوں لیکن جو کچھ سنا ہے اس سے یہی اندازہ لگایا ہے کہ وہ اگر مجرد رہتے تو بہتر ہوتا۔ عورت تو خواہ تو قعات وابرہ سے لینے والی ہے۔ وہ بھلاسا اس صنف کو کیا سمجھ جائیں گے؟“

”جمالی صاحب! اس نے اتھکی۔“

”آپ لڑکیاں اپنے رفیق حیات کو اس طرح چھتی ہیں جس طرح مینو میں سے کوئی اجنبی نام کی ڈش آرزو کر دی جائے۔ محض تجربے کی خاطر، محض تجسس کے لئے۔“

وہ پھر چپ رہی۔

”اتنے سارے حسن کا پرو فیسر کو کیا فائدہ ہوگا بھلا۔ منی پلانٹ پانی کے بغیر سوکھ جاتا ہے۔ عورت کا حسن پرستش اور ستائش کے بغیر مرجھا جاتا ہے۔ کسی ذہین مرد کو بھلاسی خوبصورت عورت کی کب ضرورت ہوتی ہے؟ اس کیلئے تو کتابوں کا حسن بہت کافی ہے۔“

شمدان اپنی پانچ موم تہوں سمیت دم سادھے جل رہا تھا اور وہ کیونکس لگے ہاتھوں کو بغور دیکھ رہی تھی۔

”مجھ سے بہتر قصیدہ گو آپ کو کبھی نہیں مل سکتا قر۔ مجھ سا گھر آپ کو نہیں مل سکتا کیونکہ میرا گھر اس ہونٹوں میں ہے اور ہونٹوں میں سے بہتر کوئی سروں نہیں ہوتی اور مجھے یہ بھی یقین ہے کہ میری باتوں پر آپ کو اس وقت یقین آئے گا جب آپ کے چہرے پر چھائیاں پڑ جائیں گی۔ ہاتھ نیکر کی چھال جیسے جو ہاں کے اور پیٹ چھاگل میں بدل جائے گا میں تو چاہتا تھا میری تو تمنا تھی کہ جب ہم اس ہونٹوں کی لابی



میں اکٹھے بیٹھتے۔ جب اس کی بار میں ہم دونوں کا گزر ہوتا۔ جب اس کی گیلریوں میں ہم چلتے نظر آتے تو امریکن ٹورسٹ لے کر پاکستانی چینی لوزا تک سب ہماری خوش نصیبی پر رشک کرتے لیکن آپ آئیڈیلز سب سے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ حسن کے لئے گڑھا ہے بڑی بات۔“

ساؤن کی رات جیسا گہرا نیلا سوٹ، کارنیشن کا سرخ پھول اور آفٹرشو لوشن سے بسا ہوا چہرہ بالا خوردروازے کی طرف بڑھا اور بڑھتے ہوئے بولا۔

”کسی سے آئیڈیلز مستعار لے کر زندگی بسر نہیں ہو سکتی محترمہ۔ آدش جب تک اپنے ذاتی نہ ہوں ہمیشہ منتشر ہو جاتے ہیں۔ پہاڑوں کا پودا لگتا ہوں میں نہیں لگا کرتا۔“

اس میں تو اتنا حوصلہ بھی باقی نہ رہا تھا کہ آخری نظر جمالی ملک پر ہی ڈال لیتی۔

دروازے کے مدور ہینڈل پر ہاتھ ڈال کر جمالی ملک نے تھوڑا سا پت کھول دیا۔ گیلری سے لڑکیوں کے ہنسنے کی آوازیں آنے لگی۔

”میں بھی کسی قدر احمق ہوں۔ اس سے اپنا کیس Plead کر رہا ہوں جو کبھی کا فیصلہ کر چکی ہے، اچھا جمالی مبارک ہو آپ کو۔“

دروازہ کھلا اور پھر بند ہو گیا۔

جاتے ہوئے وجہ بغیر کو ایک نظر بی بی نے دیکھا اور اپنے آپ پر لعنت سمجھتی ہوئی اس نے نظریں جھکا لیں۔

چند لمحوں کے بعد دروازہ پھر کھلا اور ادھ کھلے پٹ سے جمالی ملک نے چہرہ اندر کر کے دیکھا۔ اس کی ہلکی براؤن آنکھوں میں نمی اور شراب کی ملی جلی چمک تھی جیسے گلابی شیشے پر آہوں کی بھاپ اکٹھی ہو گئی ہو۔

”مجھ سے بہتر آدمی تو آپ کو مل رہا ہے لیکن مجھ سے بہتر گھر نہ ملے گا آپ کو مغربی پاکستان میں۔“

اسی طرح سنتو جھدارنی کے جانے پر بی بی نے سوچا تھا۔ ہم سے بہتر گھر کہاں ملے گا کھوئی کو۔

اسی طرح خورشید کے چلے جانے پر وہ دل کو بھانپتی تھی کہ اس بد بخت کو اس سے اچھا گھر کہاں ملے گا اور ساتھ ساتھ بی بی یہ بھی جانتی تھی کہ اس سے بہتر گھر چاہے نہ ملے وہ لوٹ کر آنے والیوں میں سے نہیں تھیں۔ اتنے برس گزرنے کے بعد آج ایک بل تعمیر ہو گیا۔ آپلی آپ ماسی سے جوڑنے والا۔ وہ دل برداشتہ انارکلی چلی گئی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ چار گھنٹے کی غیر موجودگی میں سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ سنتو جھدارنی اور خورشید کو آنے والی کھانا معلوم ہو جائے گا۔

لیکن ہوا یوں کہ جب وہ اپنے اکلوتے دس روپے کے نوٹ کو ہاتھ میں لئے بانو بازار میں کھڑی تھی اور سارے بڑی کیپلوں والے سے بھاؤ کر رہی تھی اور نہ کیپلوں والا پونے تین سے نیچے اترتا تھا اور نہ وہ ڈھائی روپے سے اوپر چڑھتی تھی، مین اس وقت ایک سیاہ کار اس کے پاس آ کر رہی۔

اپنے بوٹائی پھلے بیروں کو بی کیپلوں میں پھنساتے ہوئے اس نے ایک نظر کار والے پر ڈالی۔

وہ اپالو کے بت کی طرح وجہ نہ تھا۔

کنپٹیوں کے قریب پہلے چند سفید بالوں نے اس کی وجاہت پر عرب حسن کی مہر بھی لگا دی تھی۔ وقت نے اس سینے کا کچھ نہ بگاڑا تھا۔ وہ اسی طرح محفوظ تھا جیسے ابھی کو لڈا سٹورج سے نکلا ہو۔

بی بی نے اپنے نیکر کے چھال جیسے ہاتھ دیکھے۔

پیٹ پر نظر ڈالی جو چھاگل میں بدل چکا تھا۔

اور ان نظروں کو جھکا لیا جن میں اب کتیرہ گوند کی بھیجی بھیجی سی چمک تھی۔

جمالی ملک اس کے پاس سے گزرا لیکن اس کی نظروں میں پچپان کی گرمی نہ سکتی۔

واپسی پر وہ پرو فیسر صاحب سے آنکھیں چرا کر ہتسز پر لٹ گئی اور آفسوڈس کا رکھا ہوا سیلاب اس کی آنکھوں سے بہہ نکلا۔

پرو فیسر صاحب نے بہت پوچھا لیکن وہ انہیں کیا بتاتی کہ درخت چاہے کتنا ہی اونچا کیوں نہ چلا جائے اس کی جڑیں ہمیشہ زمین کو ہوس سے کریدتی رہتی ہیں۔

وہ انہیں کیا سمجھاتی کہ آئیڈیلز کچھ مانگے کا پتہ نہیں جو بہن لیا جائے۔

وہ انہیں کیا کہتی کہ عورت کیسے تو قعات وابرہ سے کرتی ہے۔

اور۔

یہ تو قعات کا محل کیونکر ٹوٹتا ہے؟

وہ غریب پرو فیسر صاحب کو کیا سمجھاتی!

اسی باتیں تو غالباً جمالی ملک بھی بھول چکا تھا۔

وطن عزیز میں منعقدہ چند تقاریب کا حال احوال



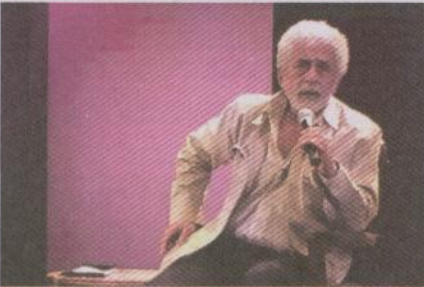
فاطمہ جناح ایوارڈز 2014ء خواتین کی پذیرائی

لاہور کے صوبائی محکمہ برائے ترقی نسواں کے زیر اہتمام گورنر ہاؤس لاہور میں منعقدہ فاطمہ جناح ایوارڈز 2014ء کی تقریب منعقد ہوئی مہمان خصوصی گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور، صوبائی وزیر برائے ترقی نسواں حمیدہ وجیہ الدین، صوبائی وزیر برائے سماجی بہبود ذکیہ شاہ نواز اور لاہور کا جج برائے خواتین یونیورسٹی کی وائس چانسلر ڈاکٹر صبیحہ منصور کا ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین عاصمہ جہانگیر، ڈاکٹر نجمہ، سلیمہ ہاشمی، ڈاکٹر کوثر جمال چیمہ، نوید شہزاد، ناہیدہ صدیقی، دوشانہ ظفر، ڈاکٹر خالدہ عثمانی، پیر من بوگا، سسٹرن ایڈریو، مدیر گھوڑہ، ڈاکٹر زاہدہ سرمد، ڈاکٹر جویریہ منان اور شریامتا ٹیکر، بانو قدسیہ اور شامیر کے ساتھ گروپ فوٹو۔



سالانہ ارتھ آ اور یعنی ایک گھنٹہ بتیاں بند ہو گئیں

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی ارتھ آ اور منایا گیا، جس کے تحت رات ساڑھے 8 بجے سے ساڑھے نو بجے تک غیر ضروری بتیاں بند کی گئیں۔ ارتھ آ اور منانے کا مقصد ایک گھنٹہ غیر ضروری بتیاں گل کر کے توانائی کی بچت اور ماحول دوستی کا شعور جاگر کرنا تھا۔ یہ ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ کے لئے منایا جاتا ہے۔ کراچی میں سندھ اسمبلی، پورٹ گریڈ، اسلام آباد میں پارلیمنٹ ہاؤس اور بینظیر بھٹو انٹرنیشنل ایئر پورٹ، کونڈ میں بلوچستان اسمبلی، لاہور میں بھی پنجاب اسمبلی اور پشاور ایئر پورٹ پر بھی ارتھ آ اور کے سلسلے میں تمام غیر ضروری لائٹس بند کی گئیں۔ امید ہے کہ خواتین اس روایت کو فروغ دے کر زندگی آسان کریں گی۔



نانا کے تھیٹر فیئیبول میں چرچا رہا نصیر الدین شاہ کا

نیشنل اکیڈمی آف پرفارمنگ آرٹس (نانا) کے تحت ہونے والے انٹرنیشنل تھیٹر فیئیبول 2014ء میں بھارت کے علاوہ نیپال، انگلینڈ اور جرمنی کے ڈرامہ گروپس نے اپنے 16 ڈرامے پیش کئے۔ ان میں پاکستانی گروپ ایجوکالاہور، تحریک نسواں کراچی کے کھیل بہت پسند کئے گئے علاوہ ازیں معروف بھارتی اداکار نصیر الدین شاہ ڈرامہ عصمت آپا کے لئے پرفارم کرنے آئے۔ نانا نے اس بار بچوں کے لئے خصوصی اہتمام کیا تھا۔ انہوں نے علی بابا چالیس چور کے علاوہ کہانیاں سنانے کا سیشن روزانہ کیا جسے بچوں کے ساتھ ساتھ والدین نے بھی پسند کیا۔ جن کیلئے کو بہت سراہا گیا ان میں پرنس اینڈ دی گارڈن، اسپنڈ، بلیک ٹی شرٹ کلکشن، رنگ دے بسنتی، چولا، لولوپھر بسنت آئی، راگنی، رودی بازار باڑا اور منٹو میرا دوست شامل ہیں۔



عائشہ بسیم کے بیکری اسٹوڈیو چلے

عائشہ بسیم کراچی کی نو عمر بیکری ہیں۔ دوسروں کو کام کرتا دیکھ کر وہ خوبصورت اور خوش ذائقہ fondant cakes بنانے لگیں، حال ہی میں انہوں نے DHA کراچی کی طوبی مسجد کے قریب بیکری اسٹوڈیو قائم کیا ہے۔ یہ بیکری نہیں یہاں بیکنگ میں استعمال ہونے والے آئنگ جیل کلرز مختلف کلرز، آرائشی اور کھانے کے لائق beads اور sprinkles کے علاوہ کپ لیکس کے سانچے اور لاقعدا ایسی چیزوں کی فروخت شروع کی ہے جو سنے سیکھنے والوں اور پریڈیشنلو کو درکار ہو سکتی ہے چنانچہ بیکنگ کا شوق، نت نئے ڈیزائنز کے modelling Tools لے کر پورا بیچنے۔ اپنے چالیس خود بنائے اور کھانے کے لائق کاغذ پر اپنی یا اپنے اہل خانہ کی تصویریں پرنٹ کروا کے اپنا کچر کیک خود تیار کیجئے۔



مہینہ جلیس میں سجا ایوارڈز کا میلہ

پاکستانی تنظیم TFD Food نے ایکسلیٹس ایوارڈز کے لئے مختلف نوعیت کے ایوارڈز متعارف کرائے جس کے لئے دلچ کے آخری ہفتے سے چھوٹی کی 15 شخصیات نے کراچی کے ہر قابل ذکر فوڈ چین، ریسٹورانٹس اور برانڈز کے پکوانے والوں کھانوں پیشکش کے انداز، ماحولیاتی جمالیات اور انتظامی معاملات کے لئے 21 کیکریز میں کامیاب ہونے والے اداروں کو ایوارڈ دیئے۔ مہینہ جلیس میں ترتیب دیئے گئے اس پروگرام کی میزبانی کا شرف انور قصو کو حاصل ہوا جن کی بذلہ نئی اور حاضر جوابی سے حاضرین بہت محظوظ ہوئے۔ چھوٹی ممبران میں نسیم زمان خان، عارف آشرے علی نقوی، محمل احمد، دیا قاضی، ناہیدہ عباس (تیٹھم) شیف ڈاکٹر شائے گلزار حسین، راحت علی، اسد اللہ خان، مہدی اور شیف حاصر اقبال نے تجزیاتی بنیادوں پر کھانے پیش کرنے والے اداروں کو ایوارڈ دینے سے پہلے ان کی ہملکا کر دینی کو سراہا بلا ہا ہے کہ ذائقہ چھاننا بھی اس شام میں آتا ہے۔

REVIEWS BOOKS



پروڈیوسر: ایرون اسٹوف

کاسٹ: نام کروڑ، ایملی بلنٹ، بیل ہاکسٹن، گلک گیوری،

جوناس آڈسٹرگنگ

یہ سائنس فکشن فلم ہے۔ ہالی وڈ کے صف اول کے اداکار نام کروڑ نے اس مرتبہ جاپانی ناول پر مبنی اس فلم کو ادا کاری کا شرف بخشا ہے وہ خاصے عرصے بعد ایک سائنسی نوعیت کی فلم کر رہے ہیں۔ ہدایت کار ڈو لیمن کی یہ فلم جاپانی ناول 'All you need is kill' سے ماخوذ ہے۔ دیگر اداکاروں میں ایملی بلنٹ، خلائی مخلوق کے کردار میں موجود ہیں۔

فلم کی کہانی ایک ایسے فوجی کے گرد گھومتی ہے جسے اچانک خلائی مخلوق کے ساتھ جاری جنگ کے لئے میدان میں اتارا جاتا ہے اور لڑتے لڑتے وہ خلائی مخلوقات کے خلاف تمام داؤ بیچ اور حے اپنانے میں ماہر ہو جاتا ہے۔

فلم کا اسکرین پلے ایرون اسٹوف نے لکھا ہے جو سائنس فکشن کے نامور ادیب ہیں اور اسے ویج روڈ شو کیپچرز کے اسٹوڈیو سے بنایا گیا ہے۔ وارنر براڈرز نے 2014ء کے اوائل ہی میں اس فلم کی ڈسٹری بیوشن کا ذمہ اپنے سر لے لیا تھا۔ خاص سائنسی موضوعات میں جمالیات کی آمیزش پسند کرنے والوں کے لئے ایچ آف ٹومارو ایک بہترین ٹریٹ ہے۔

تین ناولٹ

ترجمہ: ژولیاں

صفحہ: 225

قیمت: 375 روپے

ناشر: آج کی کتابیں، 316 مدینہ ٹی مال، عبداللہ ہارون

روڈ، صدر کراچی

فرانسیسی نژاد ژولیاں کولمو (Julien Colmeau) کا فلمی نام ہے۔ یہ نام وہ اپنی اردو اور پنجابی تحریروں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ 72 میں فرانس کے علاقے پروانس میں پیدا ہونے والے یہ ادیب فرانسیسی زبان میں ادب تخلیق کرتے ہیں۔ ریڈ کر اس سے وابستہ ہونے کے بعد انہیں بھارت میں 8 برس رہنے کا موقع ملا وہیں انہوں نے ہندی اور اردو لکھنے کی سیکھی اس کے بعد سات برس تک پاکستان میں قیام کے دوران پنجابی زبان سیکھی یہ تینوں ناولٹ اردو کے ماہی ناز، ستیوں کا احاطہ کر رہے ہیں پہلا ناول 'ساغر، ساغر صدیق کی زندگی اور شاعری کا احاطہ کر رہا ہے اور ہے، دوسرا 'آزاد نظم' کے بانی شاعر میراجی کی زندگی اور شاعری کا احاطہ کر رہا ہے اور تیسرا 'میر جعفری شہید کے گرد ہے۔ اردو زبان کے ناولوں کا موضوع کبھی شاعر یا ادیب براہ راست نہیں رہے یہ روایت ژولیاں نے شروع کی ہے۔ ان ناولوں کا ادب میں کیا مقام تعین ہوتا ہے، یہ قبل از وقت کہا جانے والا ایک سوال ہے تاہم ناولوں میں ادب و احترام، دوستی اور زبان کا برتاؤ ہے وہ پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم ریویو میں ہم لکھا کرتے ہیں کہ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔ ژولیاں کی اس تخلیق کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ آپ اسے کئی بار پڑھ سکتے ہیں اور پوری کا احساس تک نہ ہوگا اور ہر ایک نیا لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

ابھی کچھ دیر باقی ہے (افسانوی مجموعہ)

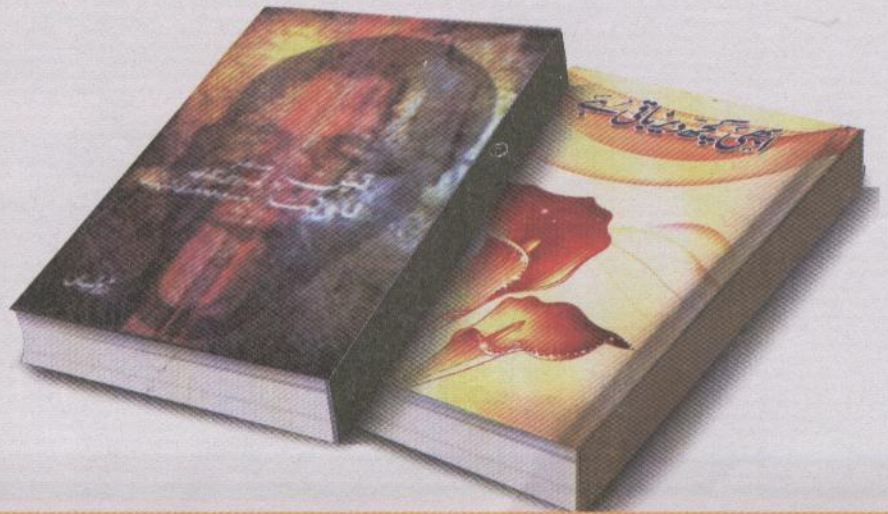
مصنف: اخلاق احمد

صفحہ: 159

قیمت: 250 روپے

ناشر: ایچ میکر، 58 پریس چیمبرز، آئی آئی چندر گھروڑ،

کم و بیش 28 برسوں تک صحافت سے وابستہ رہنے کے بعد پراپرٹی مارکیٹنگ کمپنی کا ایڈورٹائزنگ ونگ سنبھال کر اخلاق احمد نے اچھا ہی کیا برائیں۔ ایک ادیب کو صحافت نے قید کرنا چاہا مگر اس پر نہ سکی۔ اردو کے اہم ترین ہفت روزے کے جسے صحافت کی دنیا میں بادشاہت کی علامت کہا جاتا ہے۔ ایک دم چھوڑنا اور پھر پیچھے ہٹ کر نہ دیکھنا ایسا ہی ہے کہ جیسے انہیں پتھر کا ہو جانا قبول نہ تھا۔ یہ اردو ادب پر ان کا احسان ہے۔ اخلاق احمد کے افسانے بہترین خاکہ نگاری کی خوبی لئے ہوئے ہیں اور کردار بھی ایسے شخصیتوں کی کھدائی کرتے ہوئے اہم معلومات اور مختلف لوگوں کے ذہنی میلانات کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ اس تہذیب کی اساس کو بھی ظاہر کرتے ہیں جو افراد کے ذریعے سے قوم کے اندر جھانکنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ویژن کو برتنے کا یہ سلیقہ انہیں خوب آتا ہے۔ روزمرہ کے ادب و آداب، معاشی تنگدستی، نیم رومانی نیم الیہ افسانوں کے ان کرداروں کی انفرادیت یہ ہے کہ ان میں ایک بڑے ایڈیٹر کا زاویہ نگاہ بھی ملتا ہے۔ مارٹن کوارٹر کا ماسٹر، کھویا ہوا آدی، بھائی صاحب، نسا، ختم ہوتا ہے اور کہانی ایک کردار کی۔ ہمیں ادب کا عرفان عطا کرنے والے افسانے ہیں۔ یقیناً اخلاق احمد پر تحسین کی بارش تو بہت ہوئی ہوگی اب انہیں یہی الفاظ کو لہو میں جھٹنے کا عزم بخشیں گے۔ کتاب پڑھنے اور پھر بتائیے کہ انسانی معرصل ہو یا نہیں؟



DRAMA MO

شب زندگی

کاسٹ: نور الحسن، سنبل اقبال، آغا علی، منظور قریشی اور حسن احمد
پیشکش: ہم ٹی وی ٹیٹ ورک

ایسا لگتا ہے کہ خواتین قہقاروں نے طے کر لیا ہے کہ ہر ڈرامے میں مرکزی کردار ادا کرنے والی خاتون کو دکھوں اور مصیبتوں کا مارا ہوا ہی دکھانا ہے۔ اسے خوب اچھی طرح رلا نا سنانا ہے تاکہ خواتین اسے دیکھتے ہوئے خوب روئیں یا افسردہ ہو کر ہرٹھی قسط کا انتظار کریں۔ شب زندگی میں ایک شخص بہتر زندگی کا خواب پورا کرنے کے لئے غیر قانونی طور پر سمندر پار کرنا چاہتا ہے لیکن راستے ہی میں حادثے کا شکار ہو گیا اور یوں اس کے خاندان پر رنج و الم ہی نہیں معاشی بحران بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ سگے بھائی اس بیوہ بہن اور اس کے بچوں کا بوجھ نہیں اٹھانا چاہتے ادھر جیٹھانی جو کہ لا اولاد ہیں وہ بھی بیوہ دیورانی کو برداشت نہیں کرتی۔ مختلف الزامات، بدگمانیاں، حسد اور مقابلے بازی سبھی یہ خاتون ثابت قدم رہتی ہیں مگر جیٹھانی گھر بکوانا اور جائیداد میں حصے بخرنے کے ہمیشہ کے لئے دیورانی سے تعلق ختم کرنا چاہتی ہیں کیا وہ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکی گی۔

بشرمومن

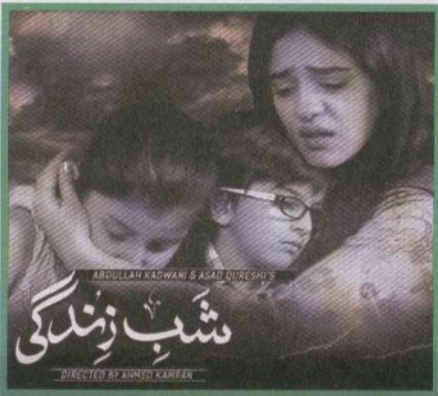
کاسٹ: فیصل قریشی، سیح خان، عشنا شاہ، سندس طارق، ماہر نعمان اعجاز
ڈائریکٹر: علی رضا اسامہ

زنجیل عاصم شاہ کی یہ تھرریلی ویژن کی تاریخ کا مہنگا ترین ڈرامہ کہا گیا جس کے کرداروں کی اسٹائلینگ کے لئے معروف ہینر اسٹائلسٹ نیبل سے رجوع کیا گیا۔ کہانی کے چھ کرداروں کے ساتھ چھ ٹریکس چل رہے ہیں اور ہر کردار کے لئے علیحدہ ڈیزائنز کام کر رہے ہیں۔ پہلی پارٹی ڈرامے میں مہنگے ترین بلوسات اور جیولری استعمال کی گئی ہے۔ کہانی میں 4 ٹائٹل سونگز ہیں جو روئیں اور تھل ساتھ ساتھ چل رہے ہیں۔ اداکار فیصل قریشی کے گلے میں ایک خطرناک سانپ پائی تنقن دیکھ کے یہ تاثر بحال کیا گیا کہ دشمنی کیسا جذبہ ہوتا ہے۔ اس ڈرامہ سیریل کے دو کردار بشر اور بلند کے درمیان جذباتی کشش کے درمیان ردا بے کا کردار بے پناہ کشش رکھتا ہے۔ بشر کے کردار کے ساتھ ناظرین کی ہمدردیاں موجود ہیں جبکہ بلند کو اپنی خاندانی روایات بے پناہ عزیز ہیں اس طرح زن زار زمین کی یہ جنگ بہت دلچسپ مرحلے میں داخل ہو چکی ہے۔ اب دیکھئے آگے کیا ہوتا ہے۔



ڈائریکٹر: رابرٹ اسٹارمبرگ
کاسٹ: انجیلینا جولی، ایللی فیننگ، شارلوت کوپلے اور سیم رائے

والٹ ڈزنی کی یہ نئی فلم جہاں ایڈ ونچر ہے وہیں ڈرامہ تھرریلی ہے۔ ڈائریکٹر اسٹارمبرگ کی یہ فلم افسانوی کہانیوں پر مبنی چند کتابی کرداروں سے ماخوذ ہے جسے فینٹسی فلم بھی کہا جا رہا ہے۔ مرکزی اداکارہ انجیلینا جولی نے جادوگری کا کردار نبھاتے ہوئے نہایت اچھے شائس دیئے ہیں۔ کلاسیکی کہانی سلپیٹنگ بیوٹی کی ولن میلینڈسٹ کے گرد گھومنے والی کہانی کے مطابق یہ ایک نوجوان خوبصورت لڑکی تھی جو جنگل میں اپنی پراسن سلطنت کو حملہ آوروں سے بچاتے ہوئے دھوکا دہی اور غداری کے بعد پتھر دل بن جاتی ہے اور پھر سلطنت کے نئے بادشاہ کی بیٹی ارڈوڈ اپ جادو کر دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ 20 کروڑ کے بجٹ سے بننے والی یہ ایکشن اور ایڈونچر سے بھرپور فلم ناظرین کی توجہ حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہوگی۔



ساروں کی حملہ

ثور

- ★ سیارہ زہرہ
- ★ موافق رنگ نیلا
- ★ عدد 9 اور 1
- ★ موافق پتھر نیلم
- ★ عنصر مٹی



آپ کشادہ نظری اور وسعت قلبی اختیار کرنے والے صاحبان ہیں۔ علم حاصل کرنا اور قابلیت میں اضافے کے لئے کوشش کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ اپنے خواہوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے سرگرواں بھی رہتے ہیں مگر ہر بار کامیابی آپ کے قدم نہیں چومتی مگر آپ کی مثبت سوچیں اور مفاد منظر نظر آپ کو اختلافات سے بچالیتی ہیں۔ علم و ادب اور صحافت کے علاوہ فنون لطیفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیتوں کے لئے مٹی کا مہینہ نہایت سہل ہے۔ چمچڑے ہوئے عزیز و اقارب زندگی میں اہم تبدیلی لانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

آپ کو آرام کی ضرورت ہے جبکہ آپ کے ہدف آپ کو مسلسل کام کرتے رہنے پر کساتے ہیں۔ توازن ہی سے گزرے تو اچھا ہے۔ دوسروں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں انہوں ہوگا۔ قریبی عزیز و اقارب آپ کو کسی الجھن میں گرفتار کر سکتے ہیں یا آپ سے زیادہ توقعات کر سکتے ہیں۔ آپ لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ سفر پر جانے کا منصوبہ زیر غور ہے مگر مٹی کے آخر میں امکان نظر آ رہا ہے۔



مزاج میں آزادانہ فیصلے کرنے کا میلان بڑھے گا۔ خود مختاری سے اپنے فیصلے خود کر سکیں گے۔ کئی معاملات میں عزیز و اقارب کی دخل اندازی نہیں بھائے گی۔ یہ مہینہ چپقلش ختم کرنے کے لئے بہترین وقت ہے۔ روٹھے ہوؤں کو منانے کے لئے مناسب مواقع ملیں گے۔ آپ بھی لوگوں کے معاملات میں دخل اندازی کم سے کم کریں۔



آپ نے خود اپنی شناخت کرا دی ہے۔ پچھلے سال دن رات کام کیا ہے جس کے اثرات اس سال بھی نظر آ رہے ہیں گو کہ مٹی شروع ہو چکا ہے مگر اب بھی آپ کی جھجھکی کارکردگی کو سراہتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں سفر ہے ممکن ہے کہ نوکری یا کاروبار کے لئے ہو یا پھر یہ تعلیم حاصل کرنے کا کوئی منصوبہ ہو۔ اس ماہ گھر یلو آرائش اور مرمتیں کرانے پر توجہ مرکوز رہے گی۔



پچھلے دنوں جو الجھنیں درپیش تھیں اب ان کے خاتمے کا وقت قریب آ رہا ہے بلکہ اوائل مئی ہی سے ان کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ انعامی اسکیموں یا تجارت میں لگایا ہوا پیسہ نفع دے سکتا ہے۔ اخراجات کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ صحت کے اعتبار سے بھی یہ ماہ بہتر نظر آ رہا ہے۔ ہر منگلی کی سہ پہر تک نوجوان غیر شادی شدہ بچیاں اپنے صدقات ادا کر دیں۔



آپ مٹی میں بہت فعال اور مستحکم نظر آ رہے ہیں۔ اپنی آزادی آپ کو بھی بے حد عزیز ہے۔ آپ اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی کا نین کر لیتے یہ وقت مناسب ہے۔ آپ فنون لطیفہ، کھیلوں اور صحافت میں نام پیدا کر سکتے ہیں۔ کہیں رکا ہوا روپیہ مل سکتا ہے کی انعامی اسکیم سے فائدہ بھی متوقع ہے۔ ہر مذہب، منگلی، جمہور و جمہرات کو غرب سے پہلے خیرات کریں اور خیرات، ہیڈ حسب استطاعت کریں۔



اس ماہ کی شعبوں میں تبدیلیاں خوشگوار ثابت ہوں گی۔ محبت، عزت، دولت اور سکون نصیب ہوگا۔ تحفظ کے ساتھ ساتھ احساس ذمہ داری بھی بڑھے گا۔ ممکن ہے کہ آپ کے ہاتھوں کی کادل بھی دکھے اس لئے لوگوں کے بارے میں رائے دیتے ہوئے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ اپنی چیزوں خاص کر زیورات اور موہاگل کو حفاظت میں رکھنے کی گہم ہو سکتے ہیں۔



آپ کی توجہ جائیداد کے حصول، گھر یلو سجاوٹ، گھر کے استعمال کے برتن یا فرنیچر خریدنے پر رہے گی۔ اس کے لئے ممکن ہے کہ اخراجات آمدنی سے تجاوز بھی کر جائیں لیکن آپ ہاتھ روک کر پیسہ خرچ کریں اور مستقبل پر نظر رکھیں گے۔ قریبی رشتہ دار کسی مقام پر دھوکہ دے سکتے ہیں یا ان سے اختلافات جنم لے سکتے ہیں بہتر یہی ہے کہ وہ آپ پر اعتماد بحال کریں اور زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔



محتاج ہو جائیے کہ اصران بالائی آپ ہی پر نظر ہے یعنی وہ آپ کے امور پر خاص توجہ دے رہے ہیں۔ جب کسی پر نظر عنایت ہو تو اس کے معیار بھی بدل جاتے ہیں۔ پازنٹ میں تجارت یا کاروبار مناسب رہ سکتے ہیں لیکن بہت دور رس نہیں کی بھی وقت پازنٹ دھوکا دے سکتا ہے۔ از وہ اپنی زندگی میں کچھ مشکلات یا دکھائیاں موجود ہیں۔ انہماک و تقسیم سے یہ مسئلہ ہو جائے گا۔ صدقات جاری رکھیں۔



مٹی کا مہینہ نہایت سہل ہے۔ آپ کی کوشش ہے کہ آپ زیادہ توانائی اور جامعیت سے اپنے منصوبوں پر عمل کریں انشاء اللہ ایسا ہی ہوگا کیونکہ مشتری اور چاند کی پوزیشن بہت اچھی چل رہی ہے۔ رکے ہوئے کام آپ ہی آپ مکمل ہوں گے اور آپ اپنی کامیابیوں پر خود حیران ہو جائیں گے۔ جن لوگوں سے دیرینہ اختلافات چل رہے تھے ان کی پروا نہیں کریں گے اور نقصان میں بھی نہیں رہیں گے۔



آپ کی طبیعت میں ڈرامائی بھی ہے اور کشش بھی۔ کوئی معاملہ کرنے پر انعام سے نواز جا سکتا ہے۔ کسی کوشش میں بھی آپ کچھ جیت سکیں گے۔ اسد فرانس کی جگہ یہ ریاست پر بھی جا سکتے ہیں یا تعلیمی دورہ بھی کر سکتے ہیں کچھ دنوں کے لئے گھر یلو آرائش اور گھر کے کاموں میں مگن رہنے کو بھی چاہے گا مگر یہ دلچسپی بہت جلد ختم بھی ہو جائے گی۔ اب دیکھنے کے گھر والوں کی شکایتوں سے بچاؤ کرنا بہت مشکل ہوگا۔



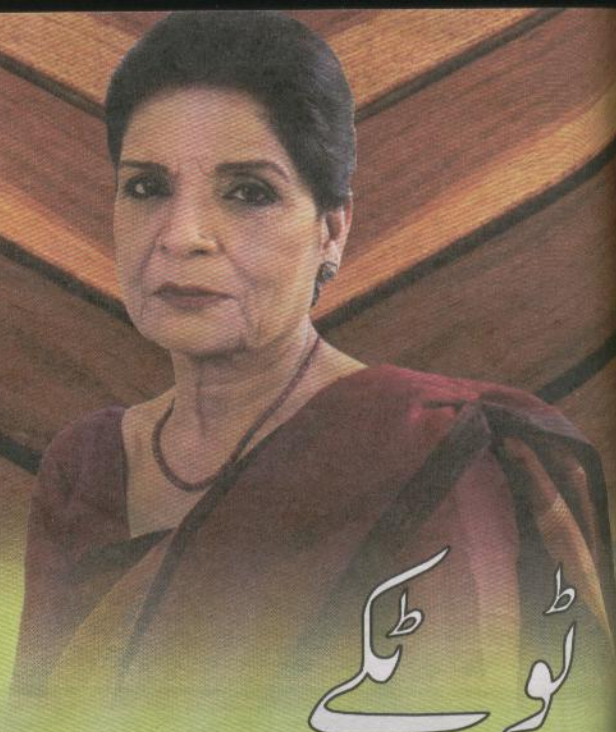
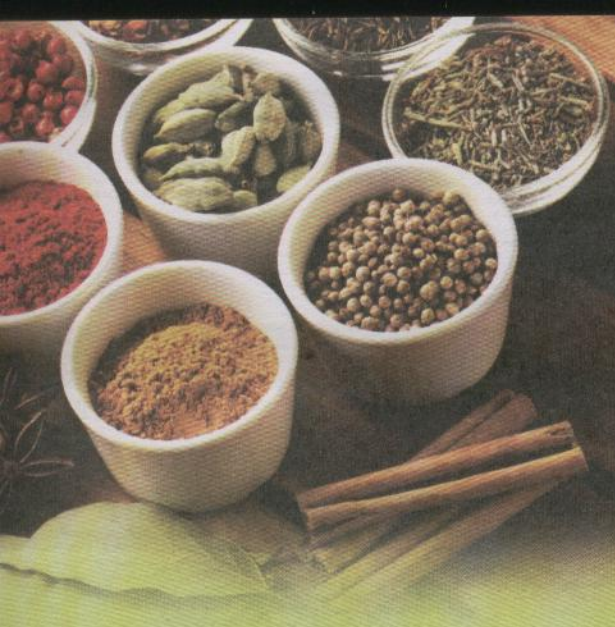
آپ بھی خواہوں کی دنیا سے باہر آ کر عملی دنیا میں بے حد خوشی اور اطمینان محسوس کریں گے۔ گھر یلو امور میں بہتری کی توقع ہے۔ آپ کا رویہ دوستانہ اور مفاد منہ ہوتا جا رہا ہے یہ بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ آمدنی بڑھانے کے لئے آپ بے آرام رہ کر زیادہ کام کرنا چاہتے ہیں گو کہ کامیابیاں آپ کا راستہ دکھ رہی ہیں مگر پھر بھی آپ کو صحت کی طرف سے لا پرواہی نہیں رہنا ہوگا۔



غیر ارادی طور پر آپ اپنا کام، کاروبار، جائے رہائش یا کوئی رشتہ تبدیل کرنا چاہیں گے۔ نوکری یا کاروبار کی تبدیلی اس سال متوقع نہیں۔ شرائطی کاروبار میں نفع ہوگا دھوکے کا امکان ووردور تک نہیں ہے۔ اصران بالائی کام سے ناخوش بھی ہو سکتے ہیں اس لئے یا تو ان کے معیار پر پورا اترنے یا پھر ان سے دور رہنے ہی میں عافیت ہے۔ نئی جائیداد یا پھر خریدنے کا رجحان ہوگا۔



ٹوٹکے



سموے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لئے

سموے کی پٹیوں کو ملل کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔



انگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا مین ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا پیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی انگلیوں پر لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی انگلیاں صاف ہو جائیں گی۔



جھانپیاں دُور کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جھانپیاں ہیں تو ابلے ہوئے چتھر رکھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ پینے کے ایک گلاس کو اٹکوٹھے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں اور عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھانپیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔



بالوں کی خشکی دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ ایشی سپیک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر چھینیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک سٹیکھی کریں پھر بال دھولیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔



خستہ فرنیچ فرائز بنانے کے لئے

اگر فرنیچ فرائز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آنا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں اور ایک چنگلی مین چھڑک دیں۔ فرنیچ فرائز دیر تک خستہ رہیں گے۔



پیٹ کے کیڑوں کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ کلونچی اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلتا ہوا چتھر رکھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/4 چائے کا چمچ زیتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔